Since 1949

అభిసారిక

నవంబరు 2017
రు. 15

Marriage, Family & Relationships

Men's & Women's Health

Infertility

Psychology, Counseling & HR

ISSN 0979-9789



సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానంలేనివారికి సలహాలు

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 68 సంచిక : 11

నవంబరు 2017



మార్గదర్శకులు:

కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

(1935-1982, 1924-1990)

ఎడిటర్ : డా పూషా Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : పద్మావతి, క్రాంతికార్

ఈ సంచికలో

యౌవనం ధనసంపత్తిః
ప్రభుత్వ మవివేకితా
ఏకైక మప్యనర్థాయ
కిము యత్ర చతుష్టయం!!

యవ్వన ప్రాయం, చేతినిండా డబ్బు, అధికారం, వివేక రాహిత్యం - వీటిలో ఏదో ఒక్కటి ఉంటేనే ఎన్నో అనర్థాలు జరుగుతున్నాయి. ఇక నాలుగూ ఒకే చోట ఉంటే ఏం జరుగుతుందో వేరే చెప్పాలా?

ABHISARIKA

40, Industrial Estate, SAMALKOT - EG Dt. AP, 533 440

• 0884-2327454

Email: • **editor.abhisarika@gmail.com**

www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.in (Tel)

అభిసారిక ప్రచురణలు

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు.25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు.30
కామప్రవృత్తి	రు.15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.75
కామవాంఛ	రు.20
రతి రహస్యం	రు.25
శృంగారం	రు.30
నాగరిక దాంపత్యం	రు.20
సృష్టి రహస్యం	రు.25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు.25
పిల్లల పెంపకం	రు.30
సౌష్టవం	రు.20
తీయని బాధ	రు.20
లిస్టు-2 రాంషా కథా సాహిత్యం	
మనస్తత్వాలు	రు.20
ప్రియురాలు	రు.20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు.20
మీనాక్షిముద్దు	రు.20
వరూధిని	రు.20
కామేశ్వరి కథ	రు.30
కథాసాహిత్యం మొత్తం రు.~~130~~	రు.90

FREE!

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.750 (డిజిటల్ ఎడిషన్ అయితే రు.600) మనియార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

చందాదారులు కానివారు లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్సు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

<u>ఆర్డర్ చేసే విధానం:</u> పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **(IFSC SBIN0000789)** లోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

చదవండి!
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్
ఒక్కొక్కటి రు. 10

ఈ దిగువ 7 భాగాల సెట్ కావలసినవారు రు. 70/– మనియార్డరు చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు (సుమారు30/–) విపిపిగా పంపుతాము. (విడిగా లభించవు.) (మిగతా భాగాలు అయిపోయినవి.)



9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
25 వ భాగం
(వివరాలకై చూ. లోపలి పేజిలు)

<u>ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :</u>

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha- Sirisha Publications" లో చెల్లింప బడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, Union Bank, Central Bank, Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే **బ్యాంకు ఛార్జిల నిమిత్తం రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

<u>ONLINE లో</u> ...

మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha- Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) కి మీ ఎకౌంట్‌నుంచి ట్రాన్స్‌ఫర్ చేయవచ్చును. Paytm లేదా BHIM ద్వారా కూడా చెల్లించవచ్చును. (వివరాలకు 8500555365)

సెక్స్‌థెరపీ – ఏమిటది?



పూర్వం సెక్సు సమస్యల చికిత్సలో సైకోఎనాలిసిస్, సైకోథెరపీ ముఖ్యపాత్ర వహించేవి. ఈ రెండూ కూడా వారానికి కొన్ని గంటలు చొప్పున నెలలూ సంవత్సరాలు పట్టే ఖరీదైన చికిత్సా విధానాలు. సెక్సు సమస్యలు - అవి శీఘ్రస్కలనం కానివ్వండి, నపుంసకత్వం కాని, జడత్వం కాని కానివ్వండి - వేటికైనా బాల్యంలోని చేదు అనుభవాలు, కుటుంబ శిక్షణ, పాపభీతి, గిల్టీకాన్షస్ వగైరా ప్రగాఢమైన మానసిక సమస్యలే కారణమనే బలీయమైన నమ్మకంతో వాటిని విశ్లేషించడానికి పూనుకునేవారు. అన్ని నెలలూ కూచుని కొండను తవ్వగా తవ్వగా సాధారణంగా ఎలకే బయటపడేది. పేషెంటు సమస్య సమస్యగానే మిగిలిపోయేది.

1970లో మాస్టర్స్ అండ్ జాన్సన్‌లు సెక్సాలజీలో తమ సంచలనాత్మక పరిశోధనల ఫలితాల ప్రకటించాక సెక్సు గురించి ఆనాటి దాకా శాస్త్ర ప్రపంచంలో సైతం ఉన్న అనేక విశ్వాసాలు పటాపంచలు కావడంతోపాటు సెక్సువిజ్ఞాన స్వరూపం హఠాత్తుగా మారిపోయింది. సెక్సు సమస్యలని కొద్దిరోజుల్లోనే ఎంత తేలిగ్గా పరిష్కరించవచ్చో ఈ దంపతులే చూపించారు. దానికి వారు **'సెక్స్‌థెరపీ'** అని పేరు పెట్టారు.

ఈ విధానంలో సెక్సు సమస్యలతో వచ్చే పేషెంట్లకు వారివారి సమస్యలను బట్టి తగు విధంగా విజ్ఞానాన్ని కలిగిస్తూ, సందేహాలను తొలగిస్తాము. ఫలాన విధంగా చేయవచ్చు, చేయకూడదు అని చెపుతాం. భాగస్వామికీ పేషెంటుకీ మధ్య మనస్పర్థలు, అవగాహనా లోపం, అరమరికలు ఉంటే తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తాం. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా వారి సెక్సు సమస్య తొలగిపోయేందుకు గాను, సమస్యకు తగిన సెక్సువల్ ఎక్సర్‌సైజ్‌లు వారికి చెప్పి యింటివద్ద ఆచరించమంటాం. మరుసటి దఫా పేషెంటు మా వద్దకు వచ్చినపుడు ఎక్సర్‌సైజులు ఏ విధంగా నిర్వహించినదీ విశ్లేషించి, ఏ రకం సమస్యలు ఎదురైనవో, ఎంతమేరకు ప్రగతి సాధించేరో తెలుసుకుని మరల మరికొన్ని సూచనలు యిస్తాం. జటిలమైన కేసుల్లో వివిధ సైకోథెరపీ, బిహేవియర్ థెరపీ ద్వారా మార్పులకు ప్రయత్నిస్తాం.

సెక్సుథెరపీ అంటే స్థూలంగా యిదే! కౌన్సిలింగ్+ సెక్సువల్ ఎక్సర్‌సైజెస్‌ని జాగ్రత్తగా ఎన్నుకుని ప్రయోగించటం.

వీటివల్ల ప్రధానమైన సెక్సు సమస్యలు – శీఘ్రస్కలనం, మానసిక నపుంసకత్వం, పరాఙ్ముఖ స్కలనం, స్త్రీలలో భావప్రాప్తి దోషాలు, వెజినిస్మస్, కొన్ని వాంఛా దోషాలు – వీటన్నిటినీ పరిష్కరించవచ్చును.

సెక్స్‌థెరపీ గురించి కొందరిలో లేనిపోని భయాలున్నాయి. సెక్స్‌థెరపీ అంటే డాక్టరు ఎదురుగా సెక్సులో పాల్గొనాలనీ, లేక



హస్తప్రయోగం చేసి చూపించాలని, ఏవేవో పరికరాలు వాడతారనీ వగైరా! యివన్నీ శుద్ధ తప్పులే!

సెక్స్‌థెరపీ ఎన్నో అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని పరిష్కారం చేసే సమగ్రమైన విధానం. దీనిలో ఏడు ముఖ్య అంతర్భాగాలున్నాయి.

1. సమష్టి బాధ్యత : చాలా సెక్సు సమస్యల విషయంలో భార్యాభర్తలిద్దరికీ చెరికొంతా పాత్ర ఉంటుంది. ఉదాహరణకి అంగస్తంభనం విఫలమవుతోందని డాక్టరుని సంప్రదించే పేషెంటు ఆ సమస్య తన ఒకడిదే ననుకుంటాడు తప్ప, తన భార్య కూడా అందులో పాత్ర వహిస్తుందని తెలుసుకోడు.

భర్త నపుంసకత్వంలో భార్యకీ, భార్యకు రతి సంతృప్తి కలగకపోతే భర్తదీ కొంతకొంత లోపం ఉంటుంది. లోపం ఉన్నా లేకున్నా ఆ సమస్యని పరిష్క రించటంలో ఇద్దరూ సమాన పాత్ర వహించాల్సి ఉంటుంది. "నాదే సమస్య, నాదే బాధ్యత" అని గాని "సమస్య అతనిది లేక ఆమెది, నాకు సంబంధం లేదు" అని గాని ఎవరూ అనుకోకూడదు. ఈ విషయాన్ని యిరువురికీ అర్థమయ్యేలా చెప్పి ముమ్ముందు చికిత్స చేయడానికి వీలుగా ఇద్దర్నీ సిద్ధం చేయడం సెక్స్‌థెరపీలో తొలిఅంశం.

2. జ్ఞానం, విజ్ఞానం: కొంతమందికి సెక్సు విజ్ఞానం బొత్తిగా ఉండదు. అన్నీ భయాలే. అన్నీ అనుమానాలే. లేదా చచ్చేటన్ని అపోహలు. తొలిరాత్రి రతి ఎక్కడ చెయ్యాలో, ఎలా చెయ్యాలో తెలీక పెళ్ళి కూతురి యోనినీ, మనసునీ గాయ పరిచేవాళ్ళు, ఎలా చెయ్యాలో చేతకాక అంగస్తంభనం విఫలమై నపుంసకుల మనుకుని పొరబడేవాళ్ళు... యోని లూజుగా ఉంది కనుక శీలం లేదని తీర్మానించే మూర్ఖులు... ఇలా ఎందరో అమాయకులు. వీరికి అవసరమైన కనీసం పరిజ్ఞానం కలిగించి, చెయ్యాల్సినవి, చెయ్యకూడనివి విధానాలు తెలియజెప్పటం రెండో మెట్టు. ఇందులో భాగంగా చిత్రాలు, ప్లాస్టిక్, మట్టి, కొయ్యలతో చేసిన మోడల్సు, స్లైడులు, వీడియోలు ఉపయోగించు కుంటాము. ముఖ్యమైన పుస్తకాలు చదవమని చెప్తాము.

3. దృక్పథం మార్పు : సెక్సు పట్ల భయాలు, పాపభీతి, అసహ్యం మొ॥వి చిన్నతనంలోనే ఏర్పడతాయి కొందరికి. ఉదా : హస్తప్రయోగం "ఎక్కువగా" చేసినందున పెళ్ళికి పనికిరా ననుకుంటాడు ఒకొక్కడు – లేదా చిన్నప్పుడెవరో చెరిచినంతపని చేసినందున మగవెధవలంతా కీచకులే అంటుంది ఒకామె. ఆడవాళ్ళు పైకి వచ్చి రతి చేయడమేమిటి నాన్సెన్స్ అనుకుంటారు కొందరు. ఇలాంటి వారు పెళ్ళిళ్ళు చేసుకున్నా బాగా సుఖపడలేక పోవచ్చు. ఇటువంటి వ్యక్తుల దృక్పథంలో మార్పులు తీసుకువస్తేనే కాని వారి లైంగిక జీవితాలు బాగుపడవు.

4. ఆదుర్దా : సెక్సు సమస్యలలో ఎక్కువభాగం ఆదుర్దా వల్లనే కలుగుతాయి. తృప్తి పరచాలన్న ఆదుర్దా, స్తంభనం గట్టిగా లేదని ఆదుర్దా, ఎక్కువ సేపు స్తంభించటం లేదని ఆదుర్దా, స్ఖలనం త్వరగా అయిపోతోందని ఆదుర్దా, ఎక్కువసార్లు రతి చెయ్యలేక పోతున్నందుకు ఆదుర్దా..! పేషెంటుకి మొట్టమొదట చెప్పాల్సిన విషయం ఆదుర్దా విడిచిపెట్టాలని! లక్ష్యం మీద మనసు కేంద్రీకరించడం కాకుండా అనుభూతులను ఆస్వాదించడంలో తర్ఫీదు యివ్వాలి.

ఉదాహరణకి స్తంభనాలు సరిగా జరగని పేషెంటుకి కొద్దిరోజులపాటు రతిని నిషేధించి, సెన్సేట్ ఫోకస్ ఎక్సర్‌సైజులు ప్రిస్క్రయిబ్ చేస్తాము.

భార్యాభర్తలిద్దరూ ఈ ఎక్సర్‌సైజులో నగ్నంగా పాల్గొంటారు. ఒకరి శరీరాన్ని ఒకరు ఆపాదమస్తకం మర్దనా చేస్తూ అందులోని సుఖానుభూతుల్ని అనుభవించడంపై మనసు కేంద్రీకరిస్తారు.

రతి చేయవలసిన 'ఆగత్యం' లేదు కనుకనూ, పేషెంటు నిశ్చింతగా పడుకుని సుఖానుభూతుల ననుభవిస్తాడు కనుకనూ అతని అంగస్తంభనాలు త్వరలో మెరుగవుతాయి. అంచెలంచెలుగా మరికొన్ని ఎక్సర్‌సైజెస్, సలహాలు చేర్చి అతని స్తంభనదోషాన్ని పోగొట్టటం జరుగుతుంది.

5. మనసు విప్పిమాట్లాడుకోవడం నేర్పించాలి. చాలామంది

దంపతులు సెక్సు సమస్యలో పడినప్పుడు అవమానం ఫీలై ముడుచుకుపోతారు. ఇదీ పరిస్థితి అని భాగస్వామితో చెప్పుకో లేరు. తీరా చెప్పుకుంటే అవతలి వ్యక్తి సరిగా అర్థం చేసుకొన కుండా సమస్యను జటిలం చేసే ప్రమాదం కూడా ఉంది. కనుక యిరువురి స్వభావాలనూ అర్థం చేసుకుని ఆ దంపతుల మధ్య మాటసంబంధం మెరుగుపర్చాల్సిన బాధ్యత థెరపిస్టుది.

సరిగ్గా చెప్పటం, సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవటం జరిగినప్పుడు సమస్య పరిష్కారం తేలికవుతుంది. ఉదాహరణకి : ఒకామెకు భర్త తన పిరుదులను పిసకటం ఇష్టముండదు. అతను పిరుదుల మీద చెయ్యివెయ్యగానే ఛర్‌మని చేతులు తోసేసి "ఇలాంటి పన్లు నాకసహ్యం" అని చెపితే భర్త బిత్తరపోతాడు. అతనిలో కోరికకాస్తా చప్పగా చల్లారిపోతుంది.

ఆ చేతుల్నే నెమ్మదిగా తప్పించి "అక్కడ చెయ్యివేస్తే నా మూడ్ పోతుంది' అని చెపుతూ తనకిష్టమైన మరో చోటికి ఆ చేతుల్ని జరుపుకుందనుకోండి. రసభంగం జరగదు. 2,3 సార్లు అలా జరిగేక అతనూ అలవాటు పడతాడు. చెప్పే విధానంలో అందం ఉండాలనటం యిదే!

సాధారణంగా సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడ్డవెంటనే పేషెంట్లు మా వద్దకు రారు. ముదర బెట్టుకుని భాగస్వామి తిట్లు పడలేకనో, కాపురం విచ్ఛిన్నమయే స్థితికి చేరుకున్నాకనో వస్తారు. ఆ దశలో వారి మధ్య సయోధ్యలు నెలకొల్పటం కష్టమవుతుంది.

6. భగ్నంచేసే ప్రవర్తనా పద్ధతులు : కొన్ని అలవాట్లు, ప్రవర్తనా పద్ధతులు సెక్సుకి ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ఒక యిల్లాలుంటుంది. యింటిపని, వంటపని, బట్టలపని, ఆఫీసు, పిల్లల చదువుల, హోం వర్కులు... యిన్నీ అయ్యాక అర్ధరాత్రివేళ అందరూ నిద్రపోయాక శరీరం సహకరిస్తే, మనసుకి యిష్టం ఉంటే రతిలో పాల్గొంటుంది.

అంత రాత్రి వరకూ ఎదురుచూసిన భర్తకీ, అలసిపోయిన ఆమెకీ రతిని ఆనందించే మూడ్ ఉండకపోవచ్చు. రతి యాంత్రికమవుతుంది. ఈ రకంగా కలుసుకునే వ్యక్తులకి సెక్సు సమస్యలు, మనస్పర్థలు ఎదురవుతాయి. 'ఇలాంటప్పుడే మీకంటూ ఓ సమయం మీరు ఏర్పరుచుకోగలగాలి. తనకు మాలిన ధర్మం లేద'ంటూ క్లయింట్లకు బోధపరచాల్సి ఉంటుంది.

ఒకొక్కడు రతిచేస్తూ "వ్యాపారం ఏమయిందో?" "ఇవాళ పొలంలో నాట్లేసేరో లేదో"... అంటూ ఆలోచిస్తాడు. ఆమె



"పాలమీద మూత పెట్టేనో లేదో?" "వంటింటికి గొళ్లెం పెట్టలేదను కుంటాను'' అని ఆలోచించిందనుకోండి. ఇంకేముంటుంది ఆనందం? అలాగే భార్యాభర్తల కీచులాటలు, భిన్నాభిప్రాయాలను. ఆవిడ పగలు రతి కావాలంటుంది. ఈయన రాత్రే యిష్టపడతాడు. వాళ్ళిద్దరికీ పొసగదు. కౌన్సిలింగ్ ఇక్కడే అవసరం.

7. సెక్సర్‌సైజెస్ : సెక్సుథెరపీలో ఇదో ముఖ్య భాగం. ముందస్తుగా చికిత్సకి అడ్డం తగులుతాయనుకున్న పై అంశాలన్నిటినీ ఒకదాని వెనుక ఒకటి పరిష్కరించుకుంటూ వచ్చేక ఆ దంపతులు సెక్స్‌థెరపీకి సిద్ధమైనట్లు. ఇకవారి సమస్య ఏమిటో దానిని బట్టి ఎక్సర్‌సైజెస్ చెప్పటం జరుగుతుంది. చాలా సెక్సు సమస్యలకి "సెన్సేట్ ఫోకస్" ఎక్సర్‌సైజెస్ ప్రయోజన కరంగా ఉంటాయి. తమ శరీరంలోని అంగాంగం నుంచి కామప్రేరణకి పొందవచ్చునన్న సత్యాన్ని ఈ ఎక్సర్‌సైజులు ఋజువు చేస్తాయి. అనగా తమలో కామాన్ని ఆనందించగలశక్తి ఉన్నదనీ, విధానం తెలీకనో, సమయమూ, శ్రద్ధా లేకనో యిన్నాళ్ళూ అనుభవించలేకపోయామని ఆ దంపతులు తెలుసుకుంటారు. ఇక సమస్యని బట్టి యితర ఎక్సర్‌సైజెస్ ఉంటాయి.

శీఘ్రస్కలనానికి సిమాన్స్ టెక్నిక్, స్క్వీజ్ టెక్నిక్ : వెజినస్మస్‌కి తగిన ఎడ్యుకేషన్‌తో పాటు డైలేషన్ విధానాలు భావప్రాప్తి రాహిత్యానికి తగిన రతి భంగిమలు, హస్తప్రయోగం, వైబ్రేటరు మొ॥ వాటితో చికిత్స... యిలా ఉంటాయి.

మొత్తంమీద సమగ్రమైన సెక్సు చికిత్సా విధానాలతో దాదాపుగా ప్రధానమైన సెక్సు సమస్యలన్నిటినీ పరిష్కరించ వచ్చును. అభిసారిక కార్యాలయంలో చిరకాలంగా మేమీ పద్ధతులతో ఎంతో మంది సమస్యలు పరిష్కరిస్తున్నాము.

కాపర్-టి వేయించడం మంచిదేనా?

కొన్ని సంవత్సరాల పాటు నిశ్చింతగా, గర్భం వాయిదా వేయడానికి పనికొచ్చే మంచి తాత్కాలిక గర్భనిరోధ విధానం - కాపర్-టి! ఇది గర్భాశయంలోపల అమర్చే సాధనం కాబట్టి దీన్ని ఇంట్రాయూటిరైన్ డివైస్ (IUD) అంటారు.

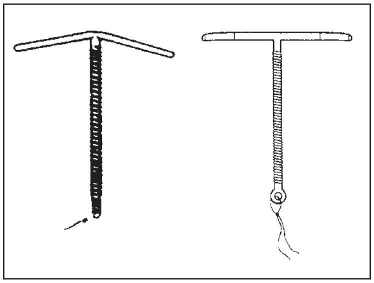
ఇదొక చిన్న 'T' ఆకారపు ప్లాస్టిక్ పుడక. దీన్నిచుట్టూ నైలాన్ వైరు కాని కాపర్‌వైరు కాని చుట్టబడి ఉంటుంది. డాక్టర్లు దీన్ని చిన్న పరికరం సహాయంతో గర్భాశయం లోకి ప్రవేశపెడతారు. అవసరం లేనప్పుడు తొలగించడానికి గాను దీనినుంచి చిన్న నైలాన్ దారం యోనిలోపల వేలాడు తుంటుంది. ఇది ఒకరోజుకీ, ఒక నెలకీ ఉపయోగించే సాధనం కాదు. 2-3 సం॥ల పాటు గర్భం వద్దనుకుంటే డాక్టర్‌చేత దీన్ని గర్భసంచిలో అమర్పించుకోవాలి.

ఎలా పనిచేస్తాయి?

ఒక చిన్న పరికరం సహాయంతో దీన్ని గర్భాశయం లోపలికి డాక్టర్లు ఎక్కిస్తారు. ఇది పిండం గర్భసంచీ లోపల నాటు కోకుండా అడ్డుపడటం ద్వారా గర్భాన్ని నిరోధిస్తుంది.

ఎలా వాడాలి?

ఇది ఎవరికి వారు వాడుకునే సాధనం కాదు. అయితే, కాపర్‌టీ మొదలయినవి వేయించుకున్న స్త్రీ ప్రతినెలా బహిష్టు స్రావం



ఆగిపోయేక యోనిలోపలకి వేళ్ళు జొనిపి, నైలాన్ తాడు ఉన్నదో లేదో పరీక్షించుకోవాలి. అవి తగలకపోతే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

అసౌకర్యాలు :

అందరికీ పనికిరావు. గతంలో గర్భాశయ వ్యాధులు వచ్చినవారు వాడకూడదు. డాక్టరు సహాయంలేకుండా ఎవరికివారు ఉపయోగించ వీలులేదు. అరుదుగా గర్భాశయం వీటిని బయటకు నెట్టేసే అవకాశముంది. కొత్తగా పెళ్ళయిన వాళ్ళకి కాపర్-టి, లూప్ వగైరాలు సూచించరు. ఒక్క కాన్పయినా కలిగిన వారికే సాధారణంగా ఉపయోగిస్తారు.

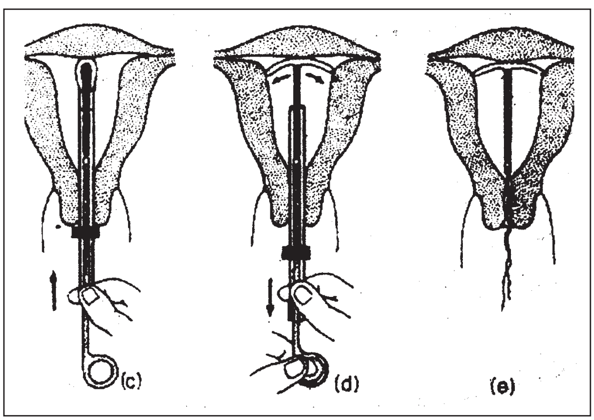
సైడు ఎఫెక్ట్సు

కొందరికి (మాత్రమే) కడుపు నొప్పి, అపక్రమంగా ఎరుపు కావడం, గర్భాశయ వ్యాధులు, గొట్టాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు మొదలైనవి రావచ్చు. కడుపునొప్పి, జ్వరం, దుర్వాసనతో కూడిన తెలుపు అవడం వంటివి కనిపిస్తే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

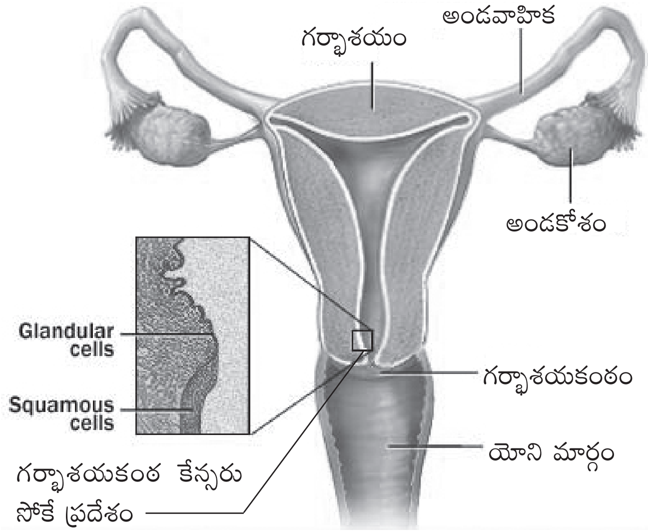
లాభాలు :

ఎప్పుడూ గర్భాశయంలో పడుం టుంది. కాబట్టి కండోమ్స్, టుడే బిళ్ళలు అంటూ వెతుక్కోనక్కర్లేదు. నైలాన్ తాళ్ళున్నా, వాటి ఉనికి రతిలో తెలియదు. రెండేళ్ళు సురక్షితంగా వాడొచ్చు. బాగా నమ్మకమైన పద్ధతి. పిల్లల మధ్య ఎడం కోరేవారికి ఉత్తమం.

ఫెయిల్యూర్ రేట్ : పుస్తకాల్లో చెప్పినది: 1%. వాస్తవానుభవంలో : 4%



గర్భాశయ కంఠం కేన్సరుని నివారించవచ్చు



ప్రపంచవ్యాప్తంగా గర్భాశయ కంఠపు కేన్సర్ (సెర్వైకల్ కేన్సర్) లక్షలాదిమంది మహిళల ప్రాణాలను తీస్తోంది. దీన్ని ఆరంభదశలోనే గుర్తిస్తే నివారణ సులభమూ, కొన్ని జాగ్రత్తలతో వ్యాధిని దూరంగా ఉంచడం సాధ్యమూ కూడా!

కేన్సర్ అంటే ఏమిటి?

స్థూలంగా చెప్పాలంటే శరీరం లోని ఏదో ఒక అవయవంలోనో, అందలి టిష్యూలలోని కొంతభాగం లోనో ఆకస్మిక మార్పులు జరిగి అక్కడి కణాల సంఖ్య అపరిమితంగా పెరుగుతుంది. అలా పెరిగి పెరిగి ఆ టిష్యూలు పెద్దవై రాచకురుపు (కేన్సర్ వ్రణం) అవుతాయి. అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు సృష్టిస్తాయి.

చివరిదశలో కేన్సరు కణాలు ఉన్నచోటునుంచి విడిపోయి శరీర మంతా వ్యాపించి, అన్నిచోట్లా కేన్సరు మార్పులు పొంది, చివరకు మరణానికి దారితీస్తాయి. అయితే అదృష్టం కొద్దీ అనేక కేన్సర్లకు ప్రారంభ దశల్లోనే చికిత్స చేస్తే ఇంత విష వరిణామాలు జరక్కుండా ఆపుచేయ వచ్చు.

సర్వైకల్ కేన్సర్

గర్భాశయ కంఠంలోని (ముఖద్వారం లోని) టిష్యూలకి సోకే కేన్సరు యిది. ప్రధానంగా హ్యూమన్ పేపిల్లోమా వైరస్ (HPV) వల్ల కలుగుతుంది. లైంగికంగా సంక్రమించే ఈ వైరస్ శరీరానికి సోకగానే మామూలుగానైతే వ్యాధి నిరోధక యంత్రాంగం అప్రమత్తమై ఈ వైరస్‌లని సంహరిస్తుంది. కాని కొందరిలో ఇది ఏళ్ళ తరబడి శరీరంలో మనుగడ సాగించి, ఒకదశలో కేన్సరు కారక మార్పులకి దోహదం చేస్తుంది.

వ్యాధి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయి?

సర్వైకల్ కేన్సరు సోకినవారికి ప్రారంభ దశల్లో ఏ లక్షణాలు ఉండవు. వ్యాధి పురోగమించే కొద్దీ కొన్ని లక్షణాలు కనబడతాయి.

★ రతిలో పాల్గొంటే రక్తం రావడం.

★ బహిష్టు అయిపోయేక మళ్ళీ నెల బహిష్టు వచ్చేలోపుగా మరికొన్నిసార్లు బ్లీడింగ్ కన్పించవచ్చు.

★ రతిలో నొప్పి, రతి సమయం లోనూ, అనంతరమూ పొత్తి కడుపులో నొప్పి కలగవచ్చు.

★ కొందరిలో నెలపొడవునా నీరులాగా తెల్లబట్ట అవుతుంది.

(ఈ లక్షణాలు ఏవి కనిపించినా డాక్టర్ని సంప్రదించాలి)

వ్యాధి ఎలా వస్తుంది?

ఆరోగ్యకరమైన గర్భాశయ కంఠ కణాల్లో ఆకస్మికంగా/జన్యుమార్పులు కలుగుతాయి. ఫలితంగా అవి సంఖ్యా పరంగా అపరిమితంగా పెరగడం మొదలెడతాయి. కొత్తగా పుట్టిన కణాలు చావకపోగా, కొత్తవి పుట్టుకొస్తూండ టంతో ఆ గర్భాశయ కంఠభాగం

పెద్దదవుతుంది.

ఈ జన్యుమార్పు ఎందుకు/ఎలా జరుగుతుందనేది పూర్తిగా తేలక పోయినా ఆ మార్పుల వెనుక HPV వైరస్ హస్తం ఉందనేది స్పష్టమైంది. HPV వ్యాధి లైంగిక సంక్రామవ్యాధి. కనుక సెక్సులో అసలే పాల్గొనని మహిళల్లో కేన్సర్ రావటం అరుదు. HPV అనేక మందిలో కనిపించే సాధారణ వైరసే అయినా అందరిలోనూ అది కేన్సరు కలిగించలేదు. జన్యుపరంగా కేన్సరు అనుకూలత Genetic Susceptibility) ఉండటం, సిగరెట్ స్మోకింగ్, పర్యావరణ కాలుష్యాలు లాంటివి ఈకేన్సరుకి అనుకూల వాతావరణం సృష్టిస్తాయి.

రకాలు

గర్భాశయకంఠంలో రకరకాల కణాలుంటాయి. అన్నీ ఒకేరకంగా ఉండవు. వీటిల్లో ఏరకం కణాల్లో కేన్సరుకారక జన్యుమార్పులు ప్రారంభ మయ్యాయో, దాన్ని బట్టి కేన్సరు రకం మారుతుంది.

1. స్క్వేమస్ సెల్ కార్సినోమా: గర్భాశయకంఠం అడుగుభాగాన ఉండే పల్చని, బల్లపరుపు కణాల్లో (స్క్వేమస్ సెల్స్) లో ప్రారంభమై ఏర్పడే కేన్సరు.

2. ఎడినోకార్సినోమా: గర్భాశయ కంఠం మధ్యగా వెళ్ళేదారి (నాళం) చుట్టూరా గ్రంథికణాలుంటాయి. ఈ కేన్సరు ఆ గ్రంథికణాల్లో ప్రారంభమవు తుంది.

వీటిలో బాగా తరచుగా కనిపించేది మొదటిరకమే!

ఏరకం స్త్రీలకి ఈ కేన్సరు అధికంగా సోకుతుంది?

★ ఎక్కువ మందితో లైంగిక సంబంధా లున్న స్త్రీలకు లేదా భర్తకి ఎక్కువ మంది స్త్రీలతో సంబంధం ఉండటం జరిగినప్పుడు

★ 18 ఏళ్ళలోపే లైంగికానుభవం (రతి) లో ప్రవేశించిన మహిళలకు

★ ఇతర లైంగిక వ్యాధులు ఉన్నవారికి

★ వ్యాధినిరోధకశక్తి బలహీనంగా ఉన్నవారికి, ఇతర అనారోగ్యాల వల్ల బలహీనపడినవారికి (వయసు పెద్దదయ్యే కొద్దీ రోగనిరోధకత తగ్గుతుంది).

★ సిగరెట్ కాల్చే అలవాటు గలవారికి.

పరీక్షలు

సర్వైకల్ కేన్సరుని బయటి లక్షణాలు ఆధారంగా గుర్తించడం అసాధ్యం. కనుక కొన్ని టెస్టులు చెయ్యాలి. ప్రారంభదశ లోనే వ్యాధిని గుర్తిస్తే తక్కువ చికిత్సతో వ్యాధి నయమై, జీవితకాలం బాగుం టుంది. అలా జరగాలంటే 21వ ఏట నుంచి ప్రతిఏటా ప్రతి స్త్రీ గర్భాశయ కంఠపరీక్ష చేయించు కోవాలి.

అలాగే ఈ కేన్స రుని నివారించే టీకా లున్నాయి. వాటిని ప్రతి ఆడపిల్లా వేయించుకోవాలి.

వ్యాధిని గుర్తించే పరీక్షలో ముఖ్యమైనది పాప్‌స్మియర్ పరీక్ష (Pap Smear Test).

★ గర్భాశయం కంఠంనుంచి కణాలను సేకరించి, లేబరేటరీలో మైక్రోస్కోపు పరీక్ష చేయిస్తారు. ఈ కణాల్లో కేన్సరు కణాలు కాని, కేన్సరు ముందుదశలోని (Precancerous) కణాలు కాని ఉంటే గుర్తిసారు.

★ HPV DNA పరీక్ష: పై కణాలనే అణుస్థాయిలో విశ్లేషించి అందులో కేన్సరుకారక HPV వైరస్ జన్యుపదార్థం ఉందేమో పరీక్షిస్తారు. (ఇది అందరికీ కాని, రొటీన్‌గా కాని చేసే పరీక్ష కాదు)

★ గర్భాశయ కంఠాన్ని కాల్పోస్కోప్ అనే ప్రత్యేక మైక్రోస్కోప్‌తో పరిశీలిస్తూ అనుమానిత ప్రదేశాలనుంచి టిష్యూలు పరీక్ష నిమిత్తం సేకరిస్తారు.

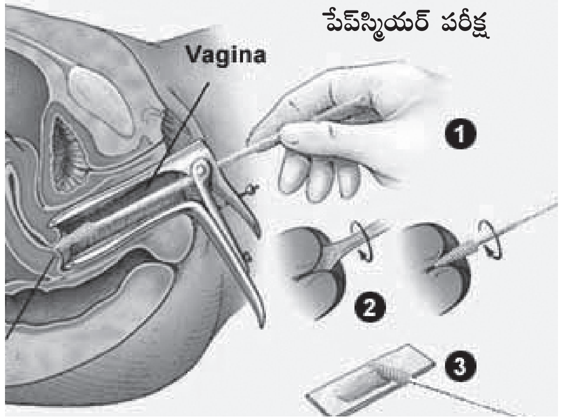
★ లేదా బయాప్సీ (టిష్యూ కత్తిరించి సేకరించడం) చేస్తారు.

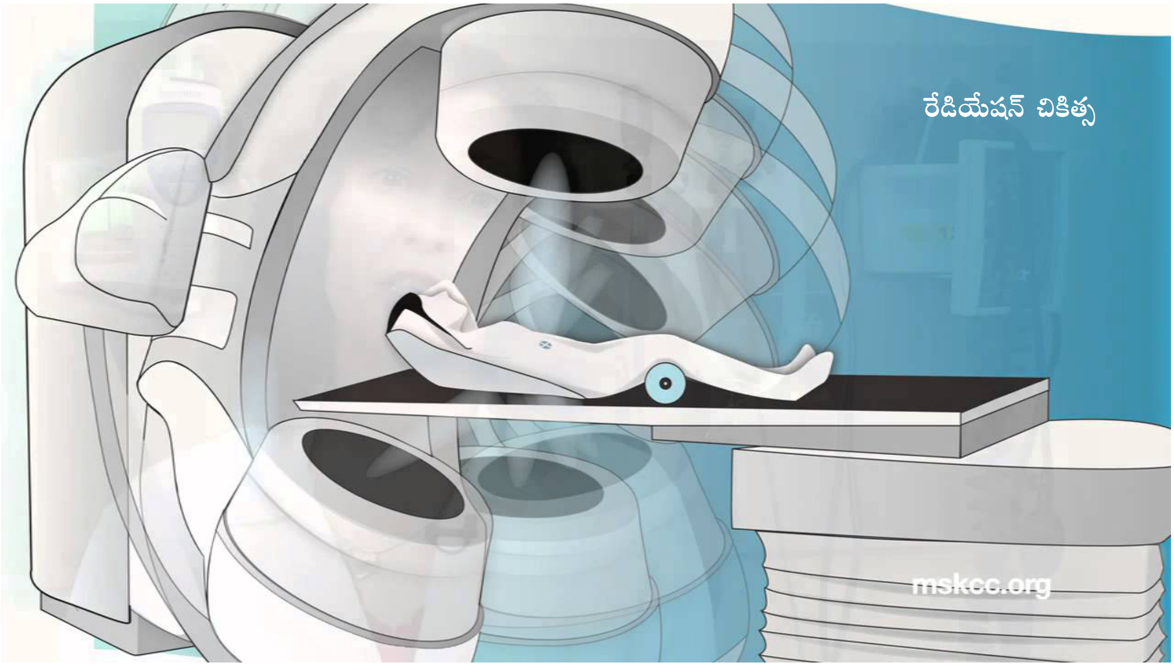
★ కోన్ బయాప్సీ: కోన్ ఐస్‌క్రీమ్ షేప్‌లో అతిచిన్న ముక్కని గర్భాశయ కంఠంనుంచి వేరుచేసి పరీక్షిస్తారు.

ఏస్టేజిలో ఉంది?

పై పరీక్షల ఆధారంతో సర్వైకల్

పేప్‌స్మియర్ పరీక్ష





కేన్సరు ఏదశలో ఉన్నదీ గుర్తించి డాక్టరు ఆ వివరాలను ఈ రకంగా నోట్ చేస్తారు.

స్టేజి I : గర్భాశయకంఠానికి మాత్రమే కేన్సరు పరిమితమైతే దాన్ని Stage-I అంటాం.

స్టేజి II : గర్భాశయకంఠంతో పాటు గర్భాశయానికి కూడా వ్యాపిస్తుంది. కాని అటు బస్థిప్రదేశాల గోడలకు కాని, దిగువలన యోని మార్గానికి కాని వ్యాపించదు.

స్టేజి III : పై రెండూ భాగాలకి కూడా వ్యాపిస్తుంది.

స్టేజి IV : ఈ దశలో కేన్సరు గర్భాశయాన్ని దాటి చుట్టుప్రక్కల అవయవాలకు – అంటే మూత్రపు సంచి, మలపుపేగు, లేదా ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం, ఎముకలు వరకూ – వ్యాపించి పోతుంది.

చికిత్స:

చికిత్స ఏరకంగా చేయాలనేది వ్యాధి స్టేజిమీద, ఇతర ఆరోగ్యసమస్యల మీద, పేషెంటుకి పిల్లలు కలుగవలసి ఉందా అనే దానిమీద, పేషెంటు యిష్టాయిష్టాల మీద ఆధారపడుతుంది.

1. హిస్ట్రెక్టమీ: తొలిదశ కేన్సరుకి గర్భాశయం తొలగించడమే చికిత్స. కేన్సరు సోకిన భాగంతో పాటు గర్భాశయకంఠాన్ని, గర్భాశయాన్ని కూడా తీసెయ్యాలి. అదిన్నీ కేన్సరు కణాలు 3 మి.మీ. కంటే ఎక్కువ లోతుకి వ్యాపించకుండా ఉంటేనే! ఒకవేళ 3 మి.మీ. కన్నా ఎక్కువలోతుకి వ్యాపిస్తే పై అవయవాలతో పాటు యోనినాళం (బీజవాహిక) లో కొంతభాగము, కొన్ని లింఫ్ కణుపులూ కూడా తొలగించాలి.

ఇందువల్ల కేన్సరు ఇంచుమించుగా నిర్మూలనమైపోయినట్టే. కాని ఇక గర్భం రాదు.

2. రేడియేషన్: శక్తివంతమైన ఎక్సురేలతో కేన్సరుసోకిన ప్రాంతంలోని కేన్సరు కణాలని చంపివేసే ప్రక్రియ ఇది. ఇందుకోసం శరీరం బయటనుంచి కిరణాలను పంపే పద్ధతి ఒకరకం: గర్భాశయం వద్ద రేడియేషన్ వెలువరించే బుల్లి పరికరాన్ని అమర్చడం (బ్రేకీ థెరపీ) ఒక పద్ధతి.

ప్రారంభదశ కేన్సర్‌కి గర్భాశయ తొలగింపు ఎంత సమర్థవంతమైన చికిత్సో, రేడియేషన్ కూడా అంతే సమర్థవంతం. ఇంకొంచెం ఎడ్వాన్స్‌డ్ కేన్సరు దశ అయితే మాత్రం రేడియేషన్‌తోపాటు కీమోథెరపీ (రసాయనచికిత్స) కూడా చేయాలి.

రేడియేషన్ చికిత్స ఫలితంగా బహిష్టులు ముగిసిపోతాయి.

కొన్నిసార్లు సర్జరీతోపాటు రేడియే షను, కీమోథెరపీ కూడా కలిపి చేయడం అవసరం కావచ్చు (ఒకటీ అరా కేన్సరు కణాలు మిగిలిపోతే వాటిని కూడా నిర్మూలించడం కోసం).

3. కీమోథెరపీ: అంటే ప్రత్యేక రసాయనాలను ఇంజెక్షన్ ద్వారా రక్తంలోకి ఎక్కిస్తారు. ఆ రసాయనాలు రక్తంతోపాటు శరీరమంతటా ప్రవహించి కేన్సరుకణాలని చంపేస్తాయి. కేన్సరు ప్రారంభదశలో ఉంటే దీని ఫలితాలు బావుంటాయి. ముదిరిన దశలో కీమోథెరపీ వల్ల వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుందే కాని పూర్తిగా నయం అవ్వదు. కీమోథెరపీ వల్ల కూడా వంధ్యత్వం, మెనోపాజ్‌లు కలుగుతాయి.

మనోధైర్యం: తమకి కేన్సరు ఉందనే మాట వినాలని ఎవరూ కోరుకోరు. విన్నాక ధైర్యం కోల్పోకుండా ఉండనూ లేరు. కనుక కేన్సరు పేషెంట్లకు మానసిక ఆసరా, ధైర్యం కలిగించడం చాలా ముఖ్యం. చికిత్స తర్వాత వచ్చే మార్పులను (ఉదా: వంధ్యత్వం, బహిష్టులు ఆగిపోవడం, సెక్సుపరమైన మార్పులు, రేడియేషన్/ కీమోథెరపీల సైడ్ఎఫెక్టులు) – తట్టుకునే మనో నిబ్బరం కూడా కలిగించాలి.

వ్యాధి గురించి డయాగ్నోసిస్, చికిత్సల గురించి అవగాహన కలిగించు కోవడం ముఖ్యం. ఇంటర్నెట్‌లో అనేక నమ్మకమైన సమాచార సైట్లు ఉన్నాయి. (ఉదా:– Mayoclinic.com; eMedicine.com; WebMD.com). వాటి సహాయంతో విషయాలు తెలుసుకోవచ్చు).

అదే విధంగా తమవంటి సమస్యతో బాధపడుతున్న, చికిత్స పొందిన వ్యక్తులతో జతకట్టి గొప్పధైర్యాన్ని, ఆసరాన్ని పొందవచ్చు. ఇలాంటి గ్రూపుల్ని 'సపోర్ట్ గ్రూప్స్' అంటారు. వీళ్ళు తమ అనుభవంతో ఎన్నో మంచి సలహాలు కూడా యిస్తారు.

పేషెంట్లు తమకంటూ కొంత టైం కేటాయించుకుని విశ్రాంతి తీసుకోవడం, మానసిక వత్తిడుల్ని, బాధ ఆందోళనల్ని అధిగమించడం అవసరం. వ్యాధి Stage IV కి చేరకముందు చికిత్స విజయవంతమయ్యే అవకాశాలు చాలా ఉన్నాయని మాత్రం మరువకూడదు. టీకా ద్వారా నివారించుకుంటే అంతకన్నా ఉత్తమం లేదు.

పురుషుల జననాంగాల గురించిన సందేహాలు

అంగం వంకర

★ అంగం ఒకపక్కకి వాలి ఉండటం ఏమైనా ప్రమాదమా?

జవాబు : కాదు. సాధారణంగా శిశ్నం స్తంభించినప్పుడు ఎడమపక్కకి వాలి ఉంటుంది. ఎందుకంటే అండర్‌వేర్ తొడుక్కునేటప్పుడు మగవాళ్ళంతా అంగాన్ని ఎడమ పక్కకి సర్దుతారు. ఎడమ బీజం కొద్దిగా కిందికి దిగి ఉండటం వల్ల అంగాన్ని సర్దటానికి ఎడం పక్కనే చోటు ఎక్కువ ఉంటుంది. ఇది అలవాటు చొప్పున జరిగిపోయే పని. కనుక ఈ కారణంగా అంగం కొద్దిగా ఎడమకి వంగి ఉండటం జరుగుతుంది. ఏమీ నష్టం లేదు.

★ నా అంగం స్తంభించినపుడు వంకరగా ఉంటుంది. అంగం మధ్యలో ఈ వంపు ఉంటుంది. ఎడమ పక్కకి వంగుతుంది. వంగిపోయిన అంగం యోనిలోకి ప్రవేశిస్తుందా? ఈ భయంతోనే నేను పెళ్ళి మానుకున్నాను. అంగం వంకర పోగొట్టే మందులు న్నాయా?

జవాబు : అంగంలోపల ఉండే స్తంభక టిస్యూలలో ఒకటి స్తంభన సమయంలో అసమానంగా వ్యాకోచించటం వల్ల అంగం ఏదో ఒక పక్కకి కాని, కిందికి కాని వంగటం నూటికి 40 మందికి పైగా పురుషుల్లో జరుగుతుంది. కొద్దిపాటి వంకర అంగప్రవేశానికి ఆటంకం కలిగించదు. మీరు నిర్భయంగా పెళ్ళి చేసుకోవచ్చు.



పురుషాంగం వంకర, స్తంభించినపుడు నొప్పి, అంగంలో పెచ్చులు ఉంటే అది పైరోనీ వ్యాధి కావచ్చు. యూరాలజిస్టుచే చికిత్స చేయించుకోవాలి.



పురుషాంగంలోని టిస్యూలు అసమానంగా వ్యాకోచించటం వల్ల అంగ స్తంభన కొద్దిగా వంకరగా ఉంటుంది. ఇదేమీ పెద్ద దోషం కాదు. రతికి ఆటంకం కాదు.

ఈ వంకర పోగొట్టే మందులు లేవు. శస్త్ర చికిత్స చేయించాల్సినంత పెద్ద అవకరం కాదిది.

అయితే కొందరికి అంగం మరీ వంకరటింకర్లు పోతుంది. నడివయసు దాటేక ఈ అవకరం వస్తుంది. స్తంభన సమయంలో అంగంలో నొప్పి ఉంటుంది. అంగాన్ని నొక్కి చూస్తే దళసరి పెచ్చుల్లా (plaques) తగులు తాయి. వంకర రానురాను ఎక్కువవుతూ వస్తుంది. దీన్ని పైరోనీ వ్యాధి (Peyronie's disease) అంటారు. యిది వేరు. నడివయసు దాటేక కాని ఇది రాదని చెప్పాను కదా! ఇలాంటి రుగ్మత ఏర్పడితే మాత్రం యూరాల జిస్టుని సంప్రదించాలి.

★ మొదటినుంచీ లేకుండా, మధ్య వయస్సులో కొందరికి అంగం వంకర పోతుంది. కారణమేమి?

జవాబు : యవ్వనారంభంతో అంగం వంకర తిరిగినట్లయితే ఫ్రెన్యులమ్ కురచగా ఉండటం కారణం. అట్టి ఫ్రెన్యులాన్ని కత్తిరించటమే చికిత్స.

అలాకాక కొందరికి నడి వయస్సు వరకు అంగం సవ్యంగానే ఉండి ఆ తర్వాత వంకర తిరగటం ప్రారంభి స్తుంది. అది వ్యాధి. కెవర్నోసైటిస్ అని పేరు. వయసు మళ్ళినవారిలో ఈ వ్యాధి యెక్కువగా కనిపిస్తుంది.

మూత్రనాళవ్యాధి వల్ల అంగంలోని కేవర్నస్ భాగాలకు వాపు పుట్టి, పుండ్లయి, క్రమ క్రమంగా కొత్త టిస్యూలు యేర్పడతాయి. ఫలితంగా అంగం యేదో ఒక ప్రక్కకు తిరిగిపోతుంది. చిత్రపటం చూడండి.

ఆ పరిస్థితుల్లో యూరాలజిస్టు వద్ద చికిత్స చేయించుకోవాలి. దీని వలన అంగానికి పూర్వ స్థితి రాదు. కాని,

కనీసం మరింత వంకరపోయే ప్రమాదం ఉండదు. అవసర మైతే ఆపరేషన్ చేసి సరిచేయగల శక్తి ఆ స్పెషలిస్టుకుంది.

బిళ్ళలు

★ గవద బిళ్ళలు (Mumps) దిగితే ఏమైనా ప్రమాదమా?

జవాబు : యవ్వనం వచ్చిన యువకునికి గజ్జలలో గవద బిళ్ళలు దిగినట్లయితే ఆ కారణంగా వృషణాలలో మంట బయలుదేరే అవకాశముంది. ఫలితంగా వృషణాలు ఉబ్బుతాయి. వృషణాలలో వీర్యాన్ని తయారు చేసే యంత్రాంగం చెడిపోయే అవకాశం ఉంది. అలాంటి వ్యక్తులలో కొందరు సంతానహీనులు అవుతారు. ఈ గవదబిళ్ళల వలన ఒక్క వృషణం గాని రెండు వృషణాలుగాని పూర్తిగా దెబ్బతినవచ్చును.

ఈ వ్యాధి వచ్చేక పెద్ద ప్రయోజనకరమైన చికిత్స లేదు. రాకుండా ఎం.ఎం.ఆర్ టీకాలు వేయుంచుకోవాలి.

బీజాలు
(వృషణాలు, Testes)

★ బీజాలు ఎంత సైజులో ఉండాలి?

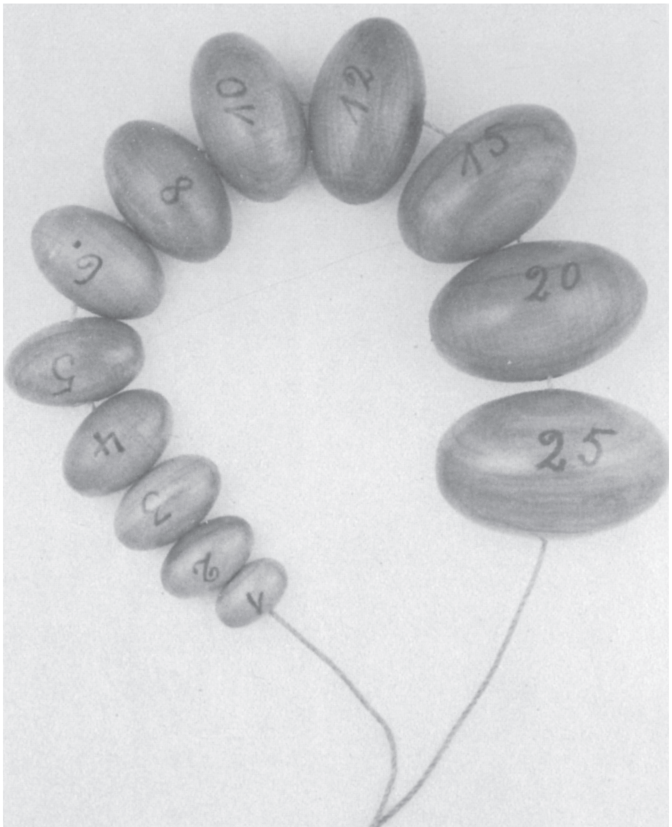
జవాబు : బీజాలు ఏ వయసులో ఎంత సైజులో ఉండాలో తెలుసుకోవడానికి ''ప్రేడర్స్ ఆర్కిడోమీటర్'' అనే పరికరం ఉంది. అది చెక్కతో చేసిన ప్రామాణికమైన సైజు గోళీలు దండ గుచ్చినట్టు ఉంటుంది. పటం చూడండి. పరికరం ఎంత సైజుంటుందో బొమ్మ కూడా అదే సైజులో ప్రింటు చేసాము. కనుక బొమ్మతో మీ బీజాలను పోల్చి చూసుకుంటే సరిపోతుంది. బొమ్మలోని గోళీలపై నంబర్లున్నాయి కదా! మీ వయసు ఈ దిగువ పట్టీలో చూడండి. దాని ఎదురుగా వేసిన నంబరుని బొమ్మలో చూసుకోండి. మీ బీజాలు ఆ సైజుకి సమానంగా ఉండాలి. స్వల్పంగా అటూ ఇటూగా ఉన్నా ఫర్వాలేదు.

★ మరి చాలా మందికి బీజాలు పెద్దవిగా ఉంటాయెందుకు? నాకస్సలు కిస్తా దగ్గర బీజాలు ఉన్నట్లు కనిపించదు. రోడ్డు మీద నడుస్తుంటే అందరూ నా కిస్తా వేపే చూస్తున్నారనిపిస్తోంది.

జవాబు : మీ బీజాలు చిన్నవేమోనన్న అనుమానం మీలో పాతుకుపోయింది. ఎవరూ మీకేసి చూడకపోయినా మీ ఆత్మన్యూనత మీ మనసుకి భ్రమ కలగజేస్తోంది. పెద్ద బుడ్డ వేలాడుతూ తిరిగే వాడి కిస్తాపై దృష్టి పడినట్టు చిన్న కిస్తా ఉన్నవాడిపై పడదు. అది మీ భ్రమ. అవి నిజంగా చిన్నవవునో కాదో ఈ బొమ్మతో పోల్చి చూసుకుని నిశ్చింతగా ఉండండి

వయసు	గోళీ నంబరు
10 సం॥లలోపు	3, 4, 5, వీటిలో ఒక సైజు
10-12 సం॥ల మధ్య	5, 6, 8 వీటిలో ఒక సైజు
12-14 సం॥ల మధ్య	8, 10, 12 వీటిలో ఒక సైజు
14-18 సం॥ల మధ్య	15, 20, 25 వీటిలో ఒక సైజు.

కొందరి వృషణాలు పెద్దవిగా ఉండటానికి కారణం సర్వ సాధారణంగా బీజం వాపు కావచ్చును. ఆ వాపు చాలా



వృషణాలు (బీజాలు) సైజుని సరిపోల్చుకునే పరికరం :
ప్రేడర్స్ ఆర్కిడోమీటరు

చిన్నదిగా ఉండవచ్చు. బాగా పెద్దదిగా ఉండవచ్చు. కొందరి వృషణాలు నిజంగానే పెద్దవిగా ఉంటాయి. కొందరికి ఫైలేరియా వాపు, చిన్న వరి బీజం వంటివి కారణమవుతాయి. బీజాలు చిన్నవిగా ఉన్నా అవి పనిచేసే తీరు సరిగా ఉంటే చాలు. పెద్దబీజాలు బాగా పని చేస్తాయనీ, చిన్నవి తక్కువ స్థాయిలో పని చేస్తాయనీ అనుకోవద్దు.

★ నా బీజాలలో ఒకటి కిందకి, ఒకటి పైకి ఉంది. నాకు ఆందోళనగా ఉంది.

జవాబు : బీజాలలో (సాధారణంగా ఎడమ బీజం) రెండవ దానికంటే కిందికి ఉంటుంది. ఈ ఫోటోలో చూడండి మీకే తెలుస్తుంది.

★ నా మూత్రపిండాలు ఎల్లప్పుడూ పైకీ, కిందికీ తిరుగుతూ ఉంటాయి. అది చూసినప్పుడల్లా నాకు మనశ్శాంతి పోతోంది.

జవాబు : "మూత్రపిండాలు" కావు బాబూ, వాటిని వృషణాలు, బీజాలు అంటారు. అవి వుండే సంచీ పేరు బీజకోశం.

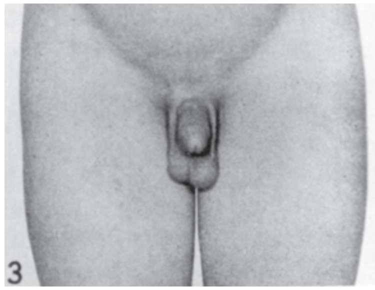
ఇకపోతే బీజకోశం లోపల బీజాలు స్వేచ్ఛగా కదులుతాయి. ఒక బీజం కంటే రెండవది సాధారణంగా కొంచెం పెద్దదిగా ఉంటుంది. అలాగే బీజకోశం కూడా కొంతసేపు లూజుగా వేల్లాడుతూ కనిపిస్తుంది. కొంతసేపు బాగా దగ్గరగా ముడుచుకొని, ముడతలు పడి గట్టిగా ఉండలా కనిపిస్తుంది. అలాగే, బీజాలు కూడా తిరుగుతూంటాయి. ఇవన్నీ సహజ లక్షణాలే కనుక ఆందోళన పడనవసరం లేదు.

★ బీజకోశాల చర్మం మిగతా శరీరం రంగుకంటే నల్లగా ఉంటుందా?

జవాబు : అవును. అందులో వర్ణ పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది కనుక.

★ బీజకోశంలోకి వృషణాలు జారకపోవటం వల్ల పురుషుడికి ఏదైనా నష్టం వుందా? అది అతని దాంపత్య సుఖానికిగాని, వివాహ యోగ్యతకు గాని, ప్రమాదం తెచ్చిపెడుతుందా?

జవాబు : యవ్వనం వచ్చినప్పటికి వృషణాలు బీజకోశంలోకి దిగకుండా ఉన్నట్లయితే అవి క్షీణించి (ఎట్రోఫీ) వీర్యకణాలను తయారుచేసే శక్తిని పోగొట్టుకుంటాయి. అయితే అతని భౌతిక, మానసిక, తదితర స్వభావాలేవీ చెడిపోవు. కాబట్టి వృషణాలు బీజాల్లోకి జారనప్పటికి పురుషుడి మగతనానికీ, రతికీ గాని లోపం ఉండదు. ఎటొచ్చీ ఆవృషణం వీర్యకణాలను ఉత్పత్తి చెయ్యదు. సంతానోత్పత్తికిగాను పనిచేసే వృషణం ఒక్కటి ఉన్నా చాలు!



వృషణాలు ప్రతి ఒక్కరికీ కాస్త ఎగుడు దిగుడుగా ఉంటాయి. కంగారు పడక్కర్లేదు

★ అయితే ఒక వృషణంతో పుట్టిన వాళ్ళు కూడా ఉన్నారా? అది సాధ్యమేనా?

జవాబు : ఒక్క వృషణంతోనే పుట్టే వాళ్ళు వెయ్యికి ఇద్దరు కన్నా ఎక్కువ ఉండరు. కొందరు ఒక్కటీ, మరి కొందరు రెండూ కూడా వృషణాలు లేకుండా పుడతారు.

తల్లి కడుపులో వున్నప్పుడు ఈ వృషణాలు మగశిశువు ఉదరకోశంలో వుంటాయి. ఇక శిశువు పుడతాడనగా అవి ఊరుసంధిలోని కాల్వనుంచి క్రిందకి జారి బీజకోశంలో ఆశ్రయ మేర్పరచుకొంటాయి. అసాధారణ పరిస్థితులలో వీటిలో ఒకటి గాని, రెండూ గాని అలా జారకుండా కడుపులోనే ఉండిపోవచ్చు. అప్పుడు వాటిని "అనవరోహణ వృషణములు" (undescended testicles) అంటారు.

సామాన్యంగా అట్టి పిల్లల్లో పుట్టిన ఏడాదిలోపు వాటికవే క్రిందకు జారుతాయి. అలా జారకపోతే చిన్నతనంలోనే (రెండు సం॥ల వయసు నిండే లోగానే) బిడ్డకు ఆపరేషన్ చేయించి బీజాలను బీజకోశాల్లో పెట్టించడం మంచిది. దానివల్ల ఆ బిడ్డకు భవిష్యత్తులో సంతానార్హత తప్పకుండా ఉంటుంది.

★ బీజాలు బీజకోశంలోకి దిగకుండా కడుపులోనే ఉండిపోతే కేన్సరు వస్తుందంటారు నిజమేనా?

జవాబు : కడుపులో ఉండిపోయిన బీజాలకు కేన్సరువచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కనుక చిన్నతనంలో ఆపరేషన్ చేయించుకోలేకపోయినవారు విషయం తెలిసిన వెంటనే ఆపరేషన్ చేయించేసుకోవటం మంచిది.

తడి

★ ఇంద్రియం ప్రకోపించినప్పుడు దాని కొసని కొద్దిగా తడి అవుతుంది. అది వీర్యమేనా?

కాదు. దానికీ వీర్యానికీ సంబంధం లేదు. మూత్రనాళం రెండు పనులు చేస్తుంది! మూత్రానికీ వీర్యానికీ కూడా ఇదే మార్గం.

మూత్రం స్వాభావికంగా ఆమ్లాలకు చెందినది. ఆమ్లాలు వీర్యకణాలను నాశనం చేస్తాయి. అందుచేత ఈ మార్గంలోవున్న ఆమ్ల ఛాయల్ని కూడా నాశనం చేయటం కోసం కౌపర్ గ్రంథులు క్షారద్రవాలను ఈ కాల్వలోనికి కామోద్రేక సమయంలో పంపిస్తాయి.

అలాగే మూత్ర నాళం గోడల్లో ఉన్న లిట్టరు గ్రంధులు కూడా జిగట ద్రవాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఈ ద్రవాలు మూత్ర నాళంలోని ఆమ్లాలను విరిచివేసి, వీర్యకణాలు సురక్షితంగా ప్రయాణం చేయటానికై సహకరిస్తాయి.

మూత్రవాహికను తడిపి వీర్యం జోరుగా ప్రవహించటానికి వీలుగా తోడ్పడతాయని కొందరంటారు. ✡

గర్భం కోసం ఇలా ప్రయత్నించండి.



ప్రస్తుతం పెళ్ళిళ్ళు బాగా చదువుకున్న ఆడపిల్లలకి 22–28 మధ్య, మగపిల్లలకి 26–32 మధ్య జరుగుతున్నాయి. మరి 3–4 దశాబ్దాల క్రితమైతే 18–22 మధ్య చదువుకున్న ఆడపిల్లలకి కూడా పెళ్ళిళ్ళయిపోయేవి.

పెళ్ళిళ్ళు లేటుగా అవటమే కాక, దంపతులిద్దరూ ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడంకోసమనీ, కొంతకాలం ఆనందించడంకోసమనీ గర్భం 1–2 ఏళ్ళు వాయిదా వెయ్యడం కూడా జరుగుతోంది. నిజానికిది మంచి మాటే కాని ఆడపిల్లల గర్భధారణ వయసుని దృష్టిలో ఉంచుకుంటే మాత్రం కంగారు కలిగించే విషయమే!

ఎందుకంటే స్త్రీల సాఫల్యతాశక్తి సుమారు 18–24 మధ్య అత్యధికంగా ఉంటుంది. అటుపై కొంచెంకొంచెంగా సన్నగిల్లుతూ వస్తుంది. 35 సం॥ల దాటేక వచ్చే గర్భాలలో పిల్లలకి ఆజన్మ దోషాలు కలిగే అవకాశాలూ పెరుగుతాయి. ప్రసవ సంబంధమైన కాంప్లికేషన్లు కూడా వయసుతో పాటు పెరుగుతాయి.

ఇవన్నీ దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆడపిల్లలు త్వరగా పెళ్ళిళ్ళు చేసుకోవడం ముఖ్యం. ఒకవేళ పెళ్ళి లేటుగా అయితే, వాయిదా వెయ్యకుండా ప్రకృతి సహకరించినంత త్వరగా గర్భం ధరించడం మంచిది.

గర్భం కోసం ఇలా ప్రయత్నించండి!

★ మీ ప్రయత్నం మీరు చేస్తునే మీ ఫ్యామిలీ డాక్టర్ని కూడా కలిసి వారి సలహాలు తీసుకోండి. ఫ్యామిలీ డాక్టర్లైతే మీ వైద్య చరిత్ర తెలుసున్న వారు గనుక మీ శ్రేయస్సుని దృష్టిలో ఉంచుకుని సలహాలిస్తారు.

★ గర్భం ఎలా వస్తుందో అందుకు మీరు ఏయే రోజుల్లో ఏయే పద్ధతుల్లో కలవాలో, ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో డాక్టరు చెపుతారు. లేదా మీరే అడిగి తెల్సుకోండి.

★ ఏమైనా అనారోగ్యాలు రుగ్మతలు ఉంటే అవి గర్భానికి ఆటంకం కలిగించకుండా ముందుగానే జాగ్రత్తలు చెపుతారు, చికిత్స అవసరపడితే చేస్తారు.

★ గర్భం ధరించేక అబార్షనైపోకుండా జాగ్రత్తలు చెప్పి, మందులు ఇస్తారు. ముఖ్యంగా గర్భస్థ శిశువులకి వెన్నుపాము దోషాలు కలగకుండా విటమిన్లు యిస్తారు.

★ మీ విషయానికొస్తే మీరు మీ ఋతుచక్రం గురించి అవగాహన పెంచుకోండి. నెలనెలా కరెక్టుగా పీరియడ్ వస్తుంటే మంచిది. లేకపోతే తక్షణం వైద్య సలహా పొందండి.

★ బహిష్టుకి సుమారు 14 రోజులు ముందు అండం ఉత్పత్తి అయి,

రిలీజవుతుంది. ఆ రోజుకి 2-3 రోజుల ముందు, 1 రోజు తరువాత గర్భాశయకంఠం (సర్విక్స్) పలుచని జిగురు ద్రవాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇవి పలుచగా 'బట్ట' (డిశ్చార్జ్) రూపంలో బయటికి వెలువడతాయి. ఇది అండోత్పత్తి కాలం. ఈ టైంలో రతిలో పాల్గొనడం గర్భధారణకు బాగా అనుకూలం.

★ కావాలంటే ఖచ్చితంగా అండం ఎప్పుడు విడుదలైందో తెలుసుకునేందుకు మూత్ర పరీక్ష కిట్‌లు కూడా ఉన్నాయి. (అవి బాగా ఖరీదు).

★ అయితే ఇలా అండం రిలీజు కాలాన్ని లెక్కపెడుతూ కూర్చోవడం కన్నా నెలపొడవుతా (వీలుని బట్టి) రోజు విడిచి రోజు కలుసుకోవడం మేలు. వీలుకాకపోతే బహిష్టయిన 10వ రోజు నుంచి 18వ రోజు వరకు రోజు తప్పించి రోజు కలవాలి.

ఒక్కసారికి మించి కలవకండి. "సంతానం కోసం" సెక్సులో పాల్గొనకండి. సెక్సుసుఖసంతోషాల కోసమే పాల్గొనండి.

★ స్త్రీ రత్యనంతరం వెంటనే లేచి బాత్‌రూంకి వెళ్ళిపోకూడదు. 15-20 ని॥లు అలానే పడుకొని ఉండాలి.

★ స్త్రీ వెల్లకిలా పరుండి, పురుషుడు ఆమె పైనుంచి రతి జరిపే సామాన్య పద్ధతే గర్భధారణకి అనుకూలం. పురుషాయితం (ఉపరతి), నిలుచునే, కూచునే పద్ధతులు పైన చెప్పిన 10 రోజులూ (10-18) పాటించకండి. అవి గర్భానికి పెద్దగా అనుకూలించవు.

★ పురుషులు బిగుతు డాయర్లు వాడకండి. ఆకుకూరలు బాగా తినండి. అవి వీర్యోత్పత్తికి సహాయపడతాయి.

★ గర్భం త్వరగా రావాలని ఆరాటపడకండి. ఆరాటం వల్ల ఆలస్యం పెరుగుతుంది. మానసిక వత్తిడి, టెన్షను, ఆందోళన తగ్గాలి.

★ మీ అంత మీరు ప్రయత్నించినా 6 నెలల్లోపు గర్భం రాకపోతే వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించండి.

★ శారీరక అలసట, స్ట్రెస్, మానసిక వత్తిడి అండోత్పత్తిని దెబ్బతీస్తాయి. పురుషుల్లో స్తంభన సమస్యలు, పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ లాంటివి కలిగిస్తాయి.

★ కాబట్టి రోజూ ప్రాణాయామం, కొద్దిపాటి యోగా, ప్రశాంతమైన మ్యూజిక్ వినడం, మెడిటేషను (ధ్యానం) వంటివి సాధన చేయండి. మనసు రిలాక్సయి, శరీరం దాని పనులు అది కరెక్టుగా చేసుకుంటుంది.

★ ఎక్సర్‌సైజ్ మాత్రం మరీ ఎక్కువగా చేయకండి (ఆడ, మగ యిద్దరూ కూడా). అధిక ఎక్సర్‌సైజు వల్ల స్త్రీలలో అండోత్పత్తి, పురుషుల్లో వీర్యకణోత్పత్తి మందగిస్తాయి.

★ మీ బరువుని గమనించుకోండి, మీ వయసుకి, ఎత్తుకి ఉండాల్సిన బరువు కంటే 10% కంటే హెచ్చుతగ్గులుండ కూడదు. అధిక బరువుని తగ్గించుకోవాలి. బరువు బాగా తక్కువ ఉంటే పెరగడానికి కృషి చేయాలి.

సెక్సులో అతిగా పాల్గొంటున్నారా?

రోజుకొకసారైనా సెక్సులో పాల్గొనడం అదృష్టం అనుకుంటారు చాలామంది. రెండు సార్లయినా చెయ్యగలిగితేనో అనుకుంటారు రోజూ రతిలో పాల్గొనేవాళ్ళు! ప్చ్... 3-4 సార్లైనా లేకపోతే తృప్తి అనిపించదంటారు రోజూ రెండుసార్లు పాల్గొనేవాళ్ళు.

మొత్తానికి ఎవర్నడిగినా సర్వ సాధారణంగా తాము కోరుకున్న దానికంటే తక్కువసార్లే పాల్గొంటున్నామని చెప్తారు - ముఖ్యంగా పురుషులు. అలా కోరే స్త్రీలు లేరనా? అంటే 'ఉన్నారు కాని తక్కువ' అని చెప్పాలి.

తమకి కావలసిన దానికన్నా ఎక్కువసార్లు పాల్గొంటున్నట్టు చెప్పేవాళ్ళ సంఖ్య పురుషుల్లో తక్కువ స్త్రీల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తూంటుంది.

ఎంత పాల్గొన్నా ఇంకా లోటుందని భావించడానికి కారణమేంటి?

మండుటెండలో చల్లని నీళ్ళలా ఎంత తీసుకున్నా ఇంకాస్త కావాలనిపించడం నిండు యవ్వనంలో సర్వసాధారణం. రత్యనుభవంలో ప్రవేశించిన కొత్తలో- ముఖ్యంగా పెళ్ళయిన కొత్తలో లేదా కొత్త వ్యక్తితో సంపర్కం ఏర్పడ్డ కొత్తలో- ఇలా ఎక్కువ ఉంటుంది.

అదే నడి వయస్కుల్ని తీసుకున్నారను కోండి. వాళ్ళకి యవ్వనం అయిపోయి నడివయసొచ్చేస్తోందన్న ఆదుర్దా... తాము అనుభవించాల్సిందానికంటే తక్కువ అనుభవించామనీ, ఇక త్వరపడకపోతే ముమ్ముందు ఇది కూడా ఉండదేమోననీ... ఆదుర్దా కనిపిస్తుంది. దాంతో శరీరం కోరుకోక పోయినా



మనసు మాత్రం ఎక్కువసార్లు సెక్సు కావాలని కోరుతుంది.

ఇదేంటి? సెక్సుని మనసు కోరటం వేరూ, శరీరం కోరటం వేరూ ఎలా అవుతాయి?

అవుతాయి! సాధారణంగా మనసులో కోరిక కలిగితే శరీరం స్పందిస్తుంది. అదే, శరీరం అంతకుముందే తృప్తిపడి ఉంటే, మనసులో కోరిక పుట్టినా శరీరం సరిగా స్పందించదు, సహకరించదు. అనగా పురుషుడిలో అంగస్తంభన జరగదు, జరిగినా దృఢంగా ఉండదు, ఉన్నా ఎక్కువసేపు నిలవదు. అలాగే స్త్రీలలో కూడా స్పందన లోపిస్తుంది. (దీన్నే మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లు "రిఫ్రాక్టరీ పీరియడ్" అన్నారు).

అలాగే శరీరానికి కామప్రేరణ కలిగిందనుకోండి. మనసు అనుకూలంగా ఉంటే ఆ కామప్రేరణ మనసుని కూడా స్పందింపజేసి కామవాంఛ పుట్టిస్తుంది. అదే మనసు ఏ మాత్రం అనుకూలంగా లేదనుకోండి. అప్పుడు ఆ శారీరక ప్రేరణే ఏవగింపో, జలదరింపో, చిరాకో కలిగిస్తుంది.

కనుకనే మానసిక కామం వేరూ, శారీరక కామం వేరూ అంటున్నాం.

ఆ, ఇంతకీ ఏం చెప్పుకుంటున్నాం? నడి వయసులో యవ్వనం తరిగిపోతోందన్న ఆదుర్దావల్ల మనసు సెక్సుని ఎక్కువసార్లు కోరుకుంటుందని కదూ!

ఎక్కువసార్లు అంటే ఎంత?

రతిలో ఎన్నిసార్లు పాల్గొంటే అది సరైన సంఖ్య?

ఎన్ని సార్లయితే ఎక్కువ? ఎన్ని సార్లయితే తక్కువ?

ఇలాంటి లెక్క ఏవన్నా ఉందా?

ఎంత ఎక్కువసార్లు పాల్గొంటే అంత మంచిదా, లేక అంత నష్టమా?

సెక్సులో ఎన్నిసార్లు పాల్గొనాలనే దానికి నియమ నిబంధనలేవీ లేవు. పిండి కొద్దీ రొట్టె. ఎవరి కోరికనీ, ఎవరి అవకాశాన్నీ, ఎవరి శక్తినీ... అనుసరించి వారు పాల్గొనడమే!

ఈ విషయంలో ఎవరికి వారే తప్ప మరొకరితో పోల్చుకోడానికి వీల్లేదు కూడా!

ఒకే వయసు వాళ్ళం కదా, ఒకేసారి పెళ్ళి చేసుకున్నాం కదా, ఒకే రకం బాడీబిల్డ్ ఉందికదా, ఒకే ఉద్యోగం చేస్తున్నాం కదా... అని చెప్పి అందరూ ఒకేలాంటి సెక్సు సామర్థ్యం, సెక్సు అవసరాలు కలిగిఉంటా రనుకోకూడదు.

శరీరతత్వం, ఆరోగ్యం, భాగస్వామి స్వభావం, పరిస్థితులు, నమ్మకాలు, మానసిక వత్తిడులు వగైరా వగైరాలెన్నో సెక్సుని నియంత్రిస్తాయి.

రాశికన్నా వాసి ముఖ్యమన్నది మీకు తెలీనిది కాదు (Quality is more important than quantity). అదీగాక శరీరం సిద్ధపడిన దానికంటే ఎక్కువసార్లు రతిలో పాల్గొంటే – అది భాగస్వామి కోసమైనా, మీ ఆశకొద్దీ పాల్గొన్నా – ఫలితం ఒక్కటే. సెక్సులో ఉండాల్సిన థ్రిల్, సెక్సునుంచి లభించే ఆనందం తగ్గుతాయి. మరీ ఎక్కువైతే సెక్సంటేనే విరక్తి పుడుతుంది. అలా జరిగినవాళ్ళు అనేకమంది ఉన్నారు. అఫ్‌కోర్స్, ఆ విరక్తి తాత్కాలికమే ననుకోండి.

అయితే కొన్ని సందర్భాలు లేకపోలేదు. రోజుల తరబడి, వారాల తరబడి భాగస్వామి నుంచి దూరంగా ఉన్న వ్యక్తికి, ఆ ఎడబాటు తర్వాత కొన్నేళ్ళపాటు రోజూ సెక్సులో పాల్గొనే అవకాశం వస్తే దాన్ని వారు హాయిగా ఎంజాయ్ చేయగలరు. కొంతకాలం తర్వాత ఆ ఆసక్తి తగ్గుతుంది. అయినా ఆశకొద్దీ మొండిగా ప్రయత్నిస్తే విరక్తి, వెగటూ పుడతాయి.

ఆ దశని ఎవరూ తెచ్చుకోకూడదు. ఎందుకంటే దానివల్ల కూడా మీకేనష్టం.

క్వాలిటీ పెంచుకోండి

కొంతమంది అడుగుతారు – **అధికంగా సెక్సులో పాల్గొనడం వల్ల నష్టం ఏమైనా ఉందా?** శరీరానికైతే

నష్టంలేదు. వైద్యశాస్త్రపరంగా హాని లేదు. పైన చెప్పిన ఇబ్బందులూ సమస్యలూ మమాత్రమే కలుగుతాయి.

దీనికి పరిష్కారమేంటయ్యా అంటే సెక్సులో క్వాలిటీ పెంచుకోవడమే! ఎన్నిసార్లు పాల్గొన్నామని స్కోరు చూసుకోవడం, పద్దు రాసుకోవడం వల్ల యూజ్ లేదు. సర్టిఫికెట్‌లేం రావు. సెక్సువల్ల కలిగే ప్రయోజనం ఏదో అది మీకూ మీ భాగస్వామికే కనుక... **"ఎన్నిసార్లు" అని మరిచిపోయి 'ఎంత బాగా' అని ఆలోచించండి.**

ఎప్పటికప్పుడు కొత్త ఐడియాలు వేసి భాగస్వామిని ఆశ్చర్యపరుస్తూ ఆనంద పరుస్తూ వాత్స్యాయనాది కామర్షుల రతి రహస్యాలను ప్రయోగిస్తూ, అణువ ణువూ ఆస్వాదిస్తూ చేసే సెక్సు వారంలో 2–3 సార్లే జరిగినా గాని ఆ గొప్పదనమే వేరు. రోజుకి 2 సార్లు చొప్పున తడవకి 2–3 నిమిషాల చొ॥న వారానికి 14 సార్లు రతిలో పాల్గొన్నా కలగని తృప్తి, ఆనందం సుదీర్ఘ సరససల్లాపాలు, ప్రణయకళలతో కూడిన రతిలో కలుగుతాయి. కనుక మీ ప్రధాన లక్ష్యం క్వాలిటీయే కావాలి.

అయితే ఓ మాటండోయ్. టేప్‌రికార్డర్‌లో పాటల్లాగ ఎప్పుడూ ఒకే వరసక్రమంలో, ఒకే పద్ధతిలో చేసే సెక్సు కూడా త్వరలోనే బోరుకొట్టేసినట్టే – ఎన్ని రకాల నూతన ప్రయోగాలతో కూడినదైనా దీర్ఘ సంప్రయోగం ప్రతిసారీ రాణించకపోవచ్చు!

రోజూ ఫుల్‌స్లీవ్స్ షర్టు వేసుకునే వాడిక్కూడా – ఫరేఛేంజ్ ఒకోసారి టీషర్టో, జీన్సో, లాల్చీయో వేసుకుంటే బావున్నట్టు – అప్పుడప్పుడూ షార్ట్ ఇంటర్‌కోర్సుకూడా బావుంటుంది. అదికూడా సెక్సులైఫ్‌లో వెరయిటీయే.

సడెన్‌గా ఓ మంచి అవకాశం దొరికితే – మాట వరసకి ఏ ఊరో వెళ్ళబోతూ సందు దొరికితే ఓ 4–5 నిమిషాల్లో అంతా ముగించేసే రనుకోండి, కలయో వైష్ణవమాయో అన్నట్టు అదో అద్భుతానందం, జ్ఞాపకం మిగులుస్తుంది. ఇలా ఏ ప్రణయకళా లేకుండా క్విక్‌గా ముగించే రతుల్ని "క్వికీస్"(quickies) అంటారు.



ఆటాడండి! వేటాడండి! అడగ్గానే ఇవ్వకండి! నిరుత్సాహపడేలా ఏడిపించకండి!

రోజూ ఓ టైంటేబుల్ ప్రకారం భోంచేయడం, ఓ గంటాగి తలుపేసు కోవడం, ఆపైన సంభోగం, అటుపైన గుర్రు – ఇలా ఒకే వరసక్రమంలో "అలవాటుగా" అన్నీ జరిగిపోతుంటే థ్రిల్ ఉండదు. మీరు కోరాలి ఆమె/ఆయన ఊరించాలి. అడగ్గానే ఇచ్చేయ కూడదు. కాస్తంత సస్పెన్సు, ఊరింపు, ఎదురు చూపులు ఉండాలి. అలా అని ఆసక్తి చచ్చిపోయేంత... కోపం వచ్చేంత... ఏడిపించ కూడదు.

ఆ ఊరింపువల్ల కలిగే ఉత్కంఠ, ఉద్రేకం – ఊరికే ఊక దంపుడుతో ఉండదు.

మనిషిలోని సహజ గుణం ఏంటంటే కోరగానే లభించేది చులకన, బ్రతిమాలితే గాని.. ప్రయత్నిస్తేగాని దొరకనిది విలువైనది! సెక్సు **అంటే ఆరాట పడాలి అంటే అలవాటుగా కలుసుకోకూడదు. కాస్త గ్యాప్‌యిస్తే అందమని గుర్తించండి.** అంతేగాని

దానికొక ఊసుపోక వ్యవహారంగా, తోచక చేసే పనిగా మార్చకండి.

రోజూ సెక్సులేకపోతే నాకు పిచ్చెక్కినట్టు ఉంటుందని చెప్పే వాళ్ళలో అవసరంకన్నా అలవాటే ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది.

కొంతమంది దంపతులుంటారు. వారు తమ జీవితంలో పోగొట్టుకున్న ఏదో లోటుని భర్తీ చేసుకోవడం కోసం తరచుగా సెక్సులో పాల్గొంటారు. మీరలాంటి పొరపాటు చేయకండి. మీకుఎందులో వెలితి కనిపిస్తోందో ఆ లోటుని ప్రొఫెషనల్స్ సహాయంతో తొలగించుకోండి.

ప్రతిరోజూ సెక్సులో పాల్గొనడం తప్పని మా ఉద్దేశ్యం కాదు. రోజూ ఒకసారి లేదా అంతకన్నా ఎక్కువసార్లు పాల్గొనడం అనేది నిజంగా మీకు అమితానందాన్ని కలగజేస్తుంటే అలాగే కానివ్వండి తప్పులేదు. కాని ఇందాక చెప్పినట్టు అలవాటుగా మాత్రం వద్దు. **భాగస్వామి ఏమైనా అనుకుంటారేమోనని వారికోసం అసలేవద్దు. ఎవరినో చూసి అనుకరించవద్దు. ఈ వయసుకి ఇన్నిసార్లు కలవాలి అని అనుకోవద్దు.** అలాంటి రూల్సేం లేవు.

పెళ్ళయిన కొత్తలో రతి అంటే ఉండే మోజూ, ఎక్కువసార్లు కలుసుకోవాలనే కోరికా, కలుసుకునే శక్తీ... కొత్త తీరిపోగానే తగ్గిపోతాయి. అది సహజం. కనుక రతుల సంఖ్య తగ్గితే "అప్పుడే తగ్గిపోయిందేమిటీ. ముమ్ముందు ఇంకా తగ్గిపోతే ఎలా?" అంటూ ఆందోళన పడకండి. ఓకే?

భర్త బలవంత సంయోగాన్ని నేరంగా పరిగణించలేం

అర్థాంగిపై జీవిత భాగస్వామి బలవంతంగా సంయోగానికి పాల్పడితే అది శిక్షార్హమైన నేరం కింద పరిగణించలేమని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. భాగస్వామి అంగీకారం లేకుండా బలవంతంగా లైంగిక చర్యకు పాల్పడటం అత్యాచార నేరం కిందికే వస్తుందా లేదా అనే విషయాన్ని పార్లమెంటు చర్చించిందనీ, అందువల్ల ఇప్పుడు దానిని నేరపూరిత చర్యగా పరిగణించ లేమని జస్టిస్ ఎం.బి.లోకుర్, జస్టిస్ దీపక్ గుప్తాల ధర్మాసనం బుధవారం స్పష్టం చేసింది.



15 ఏళ్ల కంటే ఎక్కువ వయసున్న భార్యతో ఆమె భర్త సంయోగంలో పాల్గొనడం అత్యాచారం కాదని భారత శిక్షాస్మృతిలోని 375వ నిబంధన చెబుతోంది. 15 ఏళ్లలోపు బాలికలకు పెళ్లి చేయడం చట్టవిరుద్ధమని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. భార్య వయసు **15 నుంచి 18 ఏళ్లలోపు ఉంటే ఆమెతో భర్త శారీరక సంబంధం పెట్టుకోవడాన్ని** అనుమతించడంలో రాజ్యాంగబద్ధతను ప్రశ్నిస్తూ దాఖలైన పిటిషన్‌పై విచారణ జరిపి దాన్ని కూడా **నేరంగానే పరిగణించాలని తీర్పునిచ్చింది.**

“కొన్ని అంశాలు మాకూ ఇబ్బందే.. ‘18 ఏళ్లలోపు కాలేజీ విద్యార్థులు కూడా పరస్పర అంగీకారంతో లైంగిక చర్యలో పాల్గొంటున్న దాఖలాలు ఉంటున్నాయి. వారిపై చట్ట ప్రకారం కేసులూ నమోదవుతున్నాయి. దీనివల్ల బాధితులయ్యేది ఎవరు? ఏడేళ్ల శిక్ష విధించడం చాలా క్రూరం. అదే విధంగా 18 ఏళ్లలోపు అమ్మాయి అంగీకారంతో శృంగారంలో పాల్గొంటే అబ్బాయిపై అత్యాచార కేసు పెడుతున్నారు. ఇలాంటి కేసుల్లో వివిధ అంశాలను చూస్తే మాకూ కొంత ఇబ్బందిగానే ఉంటుంద”ని ధర్మాసనం పేర్కొంది.

15 ఏళ్లలోపు బాలికతో లైంగిక చర్యకు పాల్పడితే ఆమె సమ్మతి ఉన్నా, లేకపోయినా అది అత్యాచారమేనని స్పష్టం చేసింది. 15 ఏళ్లు పైబడి, 18 ఏళ్లలోపు వయసులో వివాహిత ఉంటే మాత్రం అత్యాచార నేరాన్ని మోపలేమని పునరుద్ఘాటించింది. అయితే, ఇలాంటి తేడా చూపించడం చట్టానికి, రాజ్యాంగానికి వ్యతిరేకమని ‘ఇండిపెండెంట్ థాట్’ స్వచ్ఛంద సంస్థ తరఫు న్యాయవాది గౌరవ్ అగర్వాల్ చెప్పారు. 18 ఏళ్లలోపు వివాహాలను అనుమతించడం ద్వారా 21వ రాజ్యాంగ అధికరణను పార్లమెంటు ఉల్లంఘించజాలదన్నారు. 15 నుంచి 18 ఏళ్లలోపు అమ్మాయిలు శారీరకంగా తగినంత అభివృద్ధి చెందరనీ, వారు సొంతగా నిర్ణయాలు తీసుకోలేరనీ చెప్పారు.

పేరెంటింగ్ – అన్యోన్య దాంపత్యం – లైఫ్ స్కిల్స్ – సక్సెస్ స్కిల్స్‌కి

ప్రతిరూపం శివుడు!

శివుడి క్వాలిటీలతో సక్సెస్ సొంతం చేసుకోండి!

మన దేశ సంస్కృతికి మతం, ఆధ్యాత్మిక భావాలు ప్రధాన భూమిక వహిస్తాయి. పురాణాలలోని ప్రధాన పాత్రలు సమాజంలో అందరికీ తెలిసినవై ఉంటాయి. ప్రతి పాత్రలోనూ మానవ సమాజానికి మేలు చేసే అద్భుత సందేశాలు దాగి ఉంటాయి. వాటిని ఆధ్యాత్మిక గురువుల నుంచి, ఆధునిక మేనేజ్‌మెంటు గురూల దాకా ఎందరో రకరకాల కోణాలలో ఆవిష్కరిస్తూ వచ్చారు. నేడు భక్తి వరదలై ప్రవహిస్తోంది. దేవుడు, భక్తి జోలికి వెళ్ళకుండా పురాణాలలోని ఆయా పాత్రలనుండి సింబాలిక్‌గా ఎలా ప్రేరణ పొందవచ్చో చెప్పడం మాత్రమే ఈ వ్యాసం ఉద్దేశ్యం. నేను చెప్పిన ఈ విషయాన్ని తెలుసుకోండి గాని లాజిక్‌లోకి వెళ్ళవద్దు.



డా. సీతారాం,

గీతం యూనివర్సిటీ - 9848 39 8080

శివ = సింపుల్ లివింగ్ – హైథింకింగ్

మన దేశంలో అనేకమంది దేవుళ్ల చుట్టూ అత్యధిక ఆర్భాటం, హడావిడి కనిపిస్తుంది. విష్ణువుగారైతే మెట్రోసెక్సువల్ పురుషునిలాగ సౌందర్యప్రియుడు. అలంకారప్రియుడు. ఆయన్ని సంతోషపెట్టాలంటే వెయ్యిపేర్లతో (సహస్రనామం) కీర్తించాలి.

శివుడు గొప్ప సామ్యవాది. చాలా సింపుల్‌గా ఉంటాడు. చాలా ఇంటలెక్చువల్ థింకింగ్ చేస్తాడు. నేలపైన పడుకుంటాడు. అతిసామాన్యునిగా అందరితో కలిసిపోతాడు. మన నేతలలాగ ప్రోటోకాల్ అక్కర్లేదు. ప్రజలకు దగ్గరగా భేషజాలు లేకుండా కలిసేవాడే నిజమైన నాయకుడు. నిరాడంబరుడు, భక్త సులభుడు, భక్తుల గుండెల్లో నివసించేవాడూ కనుక శివుడూ కమ్యునిస్టే!

శివుని త్రిశూలం – సక్సెస్

ఈ కార్తీకమాసాధిపతి పరమశివుడు మనకి సక్సెస్ పాఠాలు ఏం చెబుతాడో చూద్దాం.

సక్సెస్ అంటే ఇష్టం లేని వారు ఉండరు. కానీ అది కొందరికే సొంతం అవుతుంది. అందరికీ సొంతం అవ్వాలంటే శివుని త్రిశూలం ముందుగా చుడాలి. దానిలోని సింబాలిజమ్ ఆధునిక సక్సెస్ సైకాలజీ సూత్రాలకు దగ్గరగా ఉంటుంది.



త్రిశూలం

విజయం సాధించడానికి మనిషికుండవలసిన 3 ప్రధాన శక్తులకి ప్రతీక – త్రిశూలం. ఆ శక్తులు – ఇచ్ఛాశక్తి, క్రియాశక్తి, జ్ఞాన శక్తి

దీన్ని ఆస్క్ (ASK) సూత్రం అంటారు. A అంటే యాంబిషన్ (Ambition) – ఇచ్ఛాశక్తి, S అంటే స్కిల్ – క్రియా శక్తి (యోగా ఆఫ్ యాక్షన్), K అంటే నాలెడ్జి (Knowledge) – జ్ఞాన శక్తి (యోగా ఆఫ్ నాలెడ్జ్)

(ASK) అంటే అడగడం. మిమ్మల్ని మీరే అడుగుకోండి – మీకు సాధించాలనే కోరిక బలీయంగా ఉందా?

మీకు మీరు అడుగుకోండి– మీకు దానికి తగిన జ్ఞానం ఉందా?

మీకు మీరు అడుగుకోండి –దానికి తగిన స్కిల్ ఉందా? అని.

పదునైన, శక్తిమంతమైన ఈ 3 శూలాలూ మీవద్ద ఉంటే మీ ఆచరణ శివుని చేతిలోని త్రిశూలంలా ఠక్కున గోల్‌కి గుచ్చుకుంటుంది. వీటిలో ఏది లోపించినా విజయమనే గోల్ తప్పుతుంది. అసలు

'గోలే' లేని యువత చాలానే వున్నారు. వీళ్ల జీవితాలు గగ్గోలే!

విజ్ఞాన ప్రవాహం

కావాలంటే ఎలాగోలా డబ్బు సంపాదించవచ్చు. కానీ చదువుకుంటే విజ్ఞానంతో పాటు వివేకం, జ్ఞానం, డబ్బు ... అన్నీ వస్తాయి. చదువు లేకపోతే బ్రతుకు బండిసున్నా.

నా దగ్గర వంద రూపాయలు ఉన్నాయి. మీ దగ్గర వంద రూపాయలు ఉన్నాయి. నా వంద మీకు, మీ వంద నాకు ఇచ్చుకున్నాం. ఇప్పుడు చెరి ఒకరి దగ్గర వంద మాత్రమే ఉంటాయి. అదే మీరు నేను చెరికొంత నాలెడ్జి ఎక్స్ఛేంజ్ చేసుకుంటే, మీకూ నాకూ కూడా... ఉన్న నాలెడ్జికి అదనంగా మరికొంత చేరింది.

ఒకటీ ఒకటీ కలిస్తే రెండే కాదు, 11 కూడా కావచ్చు. విజ్ఞానంతో విక్టరీ వస్తుంది. విజ్ఞానం, హేతుతత్వంతోనే సమసమాజం సాధ్యమవుతుంది.

విజ్ఞానధార అందరకు చేరాలన్న సందేశానికి శివుని తలలోని గంగధార సంకేతం.

చందమామ – టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్

నేడు యువతకు టైమ్ యొక్క విలువ తెలియడం లేదు. శివుని తల వెనుక కిరీటంలా అమరిన చందమామ సుఖ దుఃఖాలు, జయాపజయాలను ప్రతిబింబిస్తుంది. చంద్రుడు నెలవంకతో ప్రారంభమై నెమ్మదిగా పెరిగి పౌర్ణమి నాటికి పూర్తిగా వికసించి, మరల తగ్గుతూ అమావాస్య నాటికి మొత్తం వెలుగులు కోల్పోతాడు.. సుఖదుఃఖాలూ, విజయపరాజయాలు అలాంటివే. అవీ వస్తూ పోతూ ఉంటాయి, చంద్రుని లోని కళలలాగ. ఏవీ శాశ్వతం కావు. చీకటి ఉందని నైరాశ్యం వద్దు. కొద్ది రోజులలో వెన్నెల రూపంలో వెలుగు వస్తుంది. అంతా వెలుగేనని మిడిసి పడవద్దు, చీకట్లు పొంచి ఉంటాయి.



మెడలో రుద్రాక్ష స్వచ్ఛతకీ, చేతిలో రుద్రాక్షమాల ఏకాగ్రతకీ ప్రతీకలు

వివేకం, ముందుచూపులకు చిహ్నం మూడో కన్ను

చదివితే వచ్చేది జ్ఞానం. కళ్ళతో చూసే దానికన్నా లోతుగా ప్రపంచాన్ని దర్శింపచేసేది మనోనేత్రం. అదే శివుని మూడవకన్ను. మహానుభావులంతా ముందుచూపు (Foresight), భవిష్యత్ దర్శనం (Future vision) కలవారే. ఇప్పుడు చాలామందికి ముందు చూపు కంటే మందు చూపే ఎక్కువ. ఒక చదువు, ఒక వ్యవహారం, ఒక వ్యాపారం రేపు ఎలా పరిణమిస్తాయో తెలుసుకోగల 'మూడో కన్ను' మీకుండాలి.

మెడలో రుద్రాక్ష – చేతిలో దండ

మనం కల్తీ ప్రపంచంలో ఉన్నాం. తినే తిండి నుండి పీల్చే గాలి వరకు అన్నీ కల్తీనే. ప్రేమలు, స్నేహాలు, ఫేస్‌బుక్ పలకరింపులు, లైక్‌లు, బంధాలు, అనుబంధాలు అన్నీ కల్తీనే. మెడలోని రుద్రాక్షకు అర్థం స్వచ్ఛత. ఆ మనసులోని కల్మషాన్ని తుడిచేసి, స్వచ్ఛతను సంతరించుకుంటే మనమూ మన చుట్టుపక్కల ప్రపంచమూ అద్భుతంగా మారుతాయి.

అలాగే మనలో ఏకాగ్రతా లేమి చాలా ఎక్కువ. ఒకటి చదువుతుంటే వంద ఆలోచనలు వస్తాయి. చేతిలో రుద్రాక్షమాల ఏకాగ్రతని గుర్తుచేస్తుంది.

మెడలోని నాగు

అహంకారం ఉంటే త్రాచుపాములా బుసలు కొడతారు. దాన్ని జయిస్తే, అది మనిషికి ఆభరణంలా మారిపోతుంది. ఎదిగే కొలది ఒదిగే స్వభావం అలవరచుకోవాలి.

పులిచర్మం

బెజవాడ బెబ్బులి, గాండ్రించే పులి, కదలివచ్చిన కనకదుర్గ ఇవన్నీ ధైర్యానికి పర్యాయపదాలుగా వాడతారు. ఓటములు పెద్దపులుల్లా భయపెడతాయి. జీవితం నుంచి పారిపో అని బూకరిస్తాయి.

తలలో ఎక్స్‌ట్రార్డినరీ గంగ..

...విజ్ఞానసారం. అది ఒకరినుంచి ఒకరికి, తరంనుంచి తరానికి ప్రవహించాలి.



వివేకం, ముందుచూపులకు చిహ్నం మూడో కన్ను –

పాములాంటి అహాన్ని జయిస్తే అది మెడలో హారంగా మారుతుంది.

పిరికితనం విడనాడి, ధైర్యంగా ముందుకు అడుగేయగలగాలి. ఆత్మవిశ్వాసం, విల్‌పవర్ జోడయితే ఆ దూకుడే వేరు. 'దూ... దూ... దూకుడు!' అంటూ ధైర్యంగా అడుగు వేయగలుగుతారు. అలాగే, మనిషికి ఉండే కోరికలు పులిఅంత పవర్‌ఫుల్. కోరికలను జయిస్తే అంతా శుభమే.

దేనికైనా రె'ఢీ'!

ఏదైనా కష్టం వస్తే ఎక్కడ సహాయం చేయవలసి వస్తుందో అని బంధువులు స్నేహితులు మాయమైపోతారు. తప్పించుకు తిరుగువాడు ధన్యుడు సుమతీ! అంటారు. మరి స్నేహితులు ఎక్కడ ఎవరికి కష్టం వచ్చినా 'మైహూ నా!' – మేమున్నామని భరోసా ఇస్తారు.

శివుడు చేసేది అదే! కష్టకాలంలో ఎవరున్నా 'నేనున్నాను!' అంటాడు. ఆఖరికి క్షీరసాగరమథనంలో విషం వస్తే అందరూ తప్పించుకుంటే, శివుడు 'దేనికైనా రెడీ!' అన్నాడు. విషాన్ని గ్రహించి, గొంతులో బిగించి పట్టాడు. వదిలితే సమాజం, మింగితే తాను ఎఫెక్టవుతారు. అందుకే ఆ గరళాన్ని గొంతులో దాచుకున్నాడు.

నిజమైన నాయకులు ఇతరుల శ్రేయస్సు కోసం ఇటువంటివెన్నో చేస్తారు. చేయూత నిచ్చేవాడు మహా మనిషి. చెయ్యిచ్చేవాడు మామూలు మనిషి.

నీలో సగం! ఆకాశంలో సగం! ఫిఫ్టీ–ఫిఫ్టీ

భార్యను సమంగా, సమానంగా చూసినవాడు శివుడు. ఫెమినిష్టుల అంచనాలను మించి భార్యను తనలో కలిపేసుకున్నాడు. పెళ్ళిలో జీలకర్ర–బెల్లం అంటే హస్త–మస్తక సంయోగం అని అర్థం. భార్యాభర్తలిద్దరూ మనసా, వాచా, కర్మేణా ఒక్కటవ్వాలనే ఒకరి తలపై ఒకరు జీలకర్ర, బెల్లం పెడతారు. అంటే "నాకు నువ్వు! నీకు నేను! ఒకరికొకరు నువ్వూ – నేను" అని దాని అర్థం. ఇకనుండి ఇద్దరి ఆత్మలు ఒక్కటే అని అర్థం. పార్వతి లేని పరమేశ్వరుని ఊహించలేం. ఆయనలో సగం ఆమె. అదే మనం పరమశివుని నుంచి నేర్చుకోవలసిన సత్యం.



గరళానికైనా రె'ఢీ'!

నిజమైన నాయకులు ఇతరుల శ్రేయస్సు కోసం కష్టనష్టాలను స్వీకరిస్తారు

శివ పేరెంటింగ్

ఒక్క శివుడు తప్పించి ఏ రిలిజియస్ కేరెక్టరూ తమ పిల్లలని గొప్పగా పెంచి, గొప్పగా ఫోకస్ చేయలేదు. బ్రహ్మ కొడుకు ఎవరు? విష్ణువు కొడుకు ఎవరు? అంటే కొంచెం తడుముకుంటామేమో గాని, శివుని పిల్లలెవరో చెప్పండని చిన్నపిల్లల్ని అడిగినా చెప్పేస్తారు – వినాయకుడు, కుమారస్వామి అని. మిగతావారంతా తమ ఐడెంటిటీ, తమ గొప్ప గురించి ఆలోచిస్తే, శివుడు తనతో బాటు పిల్లల్ని బ్రహ్మాండంగా పెంచి, వాళ్ళు కూడా ఉన్నతస్థానాలను అందుకునేలా చేసాడు. దీన్ని గ్రోయింగ్ అప్ పేరెంటింగ్ అంటారు.

అర్ధనారీశ్వరత్వం– స్త్రీత్వానికి సముచిత గౌరవం

నీలో సగం! ఆకాశంలో సగం! ఫిఫ్టీ–ఫిఫ్టీ



మై ఫేమిలీ – స్వీట్ ఫేమిలీ

ఫేమిలీ (FAMILY) అంటే 'ఫాదర్ అండ్ మదర్ ఐ లవ్‌యూ!' (FAMILY) అన్నమాట. ఇంత గొప్ప ప్రేమాభిమానాలు ప్రతి కుటుంబంలోనూ కలగాలి.

మనుషులే కాదు, పశుపక్ష్యాదులు కూడా మన ఫేమిలీనే అనే భావం పెంపొందితే ఇకాలాజికల్ బ్యాలన్స్,



బయోడైవర్సిటీ వంటి పదాల విలువ అర్థమై, పర్యావరణం పట్ల శ్రద్ధ, గౌరవాలు కలుగుతాయి.

ఇంకా...

శివుడు అల్పసంతోషి. కొంచె నీళ్ళు జల్లితే ఖుష్! కోపం వస్తే బుస్ అంటాడు. అప్పుడప్పుడు డ్యాన్స్‌లు చేస్తాడు – నటరాజు కదా! ధ్యానం చేస్తాడు. తాత్విక ఆలోచన చేస్తాడు. మనకి కూడా స్ట్రెస్ తగ్గాలంటే డాన్స్, ధ్యానం, యోగ... ఇలా ఏదో ఒక రెమిడీ తప్పదు. మనమూ అల్ప సంతోషులమై, ధ్యాన యోగాదులతో కోపతాపాలు జయిస్తే... సమానత్వంతో కూడిన సమాజం ఏర్పడుతుంది.



కౌన్సిలింగ్ కాలమ్

క్రాంతికార్ - 9848190302

ప్రశ్న: నా పేరు వైష్ణవి. నేను యుస్ లో పనిచేస్తున్నాను. పెళ్ళయ్యి రెండేళ్లయ్యింది. మావారు 11 సంవత్సరాల నుండి వర్జీనియాలో సాఫ్ట్‌వేర్ ప్రాజెక్ట్ హెడ్ గా చేస్తున్నారు. పెళ్ళయినప్పటి నుండి మా అత్తగారికిచ్చిన ఇంపార్టెన్స్ నాకుండదు. రోజూ ఇండియాలోని వాళ్ళమ్మతో గంటలు-గంటలు ఫోన్లో మాట్లాడతారు. ఇండియా నుండి ఫోన్ వచ్చిన వెంటనే నేను వినకుండా బయటకెళ్ళి మాట్లాడుతారు. అది నాకు చాలా బాధగా ఉంటుంది.

ఎప్పుడూ డబ్బు గురించే మాట్లాడతారు. మా ఆస్తుల వివరాలు ఎక్కువ అడుగుతారు. మా నాన్నగారు చీఫ్ ఇంజినీర్‌గా రిటైర్ అయ్యారు. మా అత్త వాళ్ళు చాలా చిన్న స్థాయినుండి పైకి వచ్చారు. ఆయనతో సెక్స్‌లో పాల్గోవడం నాకు ఇష్టం ఉండదు. ఆ విషయం కూడా వాళ్ళమ్మా-నాన్నలకు, మా అమ్మ-నాన్నలకు చెప్పే సారు. ఇండియాలో చాలా హ్యాపీగా ఉండేదాన్ని. ఇక్కడకు వచ్చాక అంతా తారుమారైంది.

సర్దుకు పోవడం నేర్వండి!

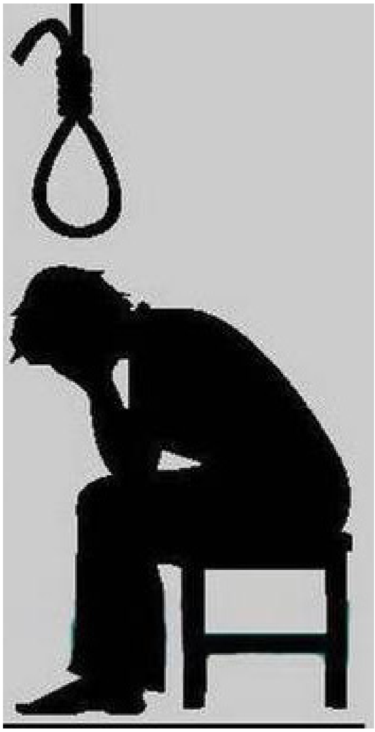
జవాబు: రెండు పరస్పర స్థాయి భేదాలున్న వారు వివాహం చేసుకుంటే అర్థం చేసుకోవడానికి, అర్థం అవ్వడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. తమ భర్త తమకే సొంతం అని భార్య, తన కొడుకు తన సొంతం అని తల్లి అనుకోవడం కామన్. భర్తని దగ్గరకు రానివ్వకపోతే రెండు వైపులా సమర్థించరు. మీనుంచి దూరంగా వెళ్లి మాట్లాడుతున్నాడు అంటే, మాటిమాటికి మీ అమ్మతో కబుర్లేమిటి? అన్నారేమో- గుర్తుకుతెచ్చుకోండి. అలాగే మీరూ మీ అమ్మనాన్నలతో కూడా మాటలాడుతారు గదా. అన్నీ మీ భర్త ఎదురుగానే మాట్లాడుతారా? మీరూ కొంత స్పేస్ కావాలనుకుంటారు కదా? రెండు ఆత్మలు ఒకటిగా మారడమే పెళ్ళంటే. ప్రయత్నిస్తే అది జరుగుతుంది.

నేను చీఫ్ ఇంజినీర్ కూతుర్ననే అహం ప్రక్కన పెట్టండి. అతను 11 ఏళ్ళనుండి అమెరికాలో ఉంటున్నాడు కాబట్టే మీకిచ్చి పెళ్లి చేసారు. క్రింది నుండి పైకెళ్ళిన వారికి కాస్త డబ్బు పట్ల లెక్క, జాగ్రత్త ఎక్కువ ఉంటుంది. మీ నాన్నగారు మిమ్మల్ని అతనికిచ్చి చేయడంలో కూడా ఆ డబ్బు, ఆదాయం లెక్కించే చేసారనే విషయం మర్చిపోకండి. మీ అత్తగారు కూడా మీ ఫ్యామిలీ మెంబరే. సంపాదిస్తున్నానన్న అహం మీరు ఆవిడదగ్గర వీడాలి.

ఒకరికొకరం అనే భావనతో ఉంటే ఏ సమస్యా ఉండదు. ఇద్దరూ మనస్ఫూర్తిగా, ప్రేమ, ఆత్మీయతలతో ప్రవర్తిస్తే, అటుపైన సెక్స్‌ని కూడా ఎంజాయ్ చేయగలరు. మిగతాది అహంని ప్రక్కన పెట్టి ప్రణాళికాబద్ధంగా చేస్తే స్వీట్ ఫ్యామిలీగా మారుతుంది. వాదాలు-ఇగోలు వద్దు.

ఆత్మహత్యలొద్దు! పోరాడడం నేర్చుకోండి!!

క్రాంతికార్



కలవరపరుస్తున్న ఆత్మహత్యలు

- ఎమ్‌సెట్ ర్యాంక్ రాక విద్యార్థి ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం
- ప్రేమలో ఫెయిలయ్యి తనువు చాలించిన యువకుడు
- భర్తతో వేగలేక యువతి ఆత్మహత్య
- ఉద్యోగం కోల్పోయి సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్ ఆత్మహత్య
- వరుస వంటనష్టాలతో రైతు బలవన్మరణం...

... ఇలా రోజూ పత్రికలలో ఎన్నో ఆత్మహత్య వార్తలు చూస్తున్నాం.

రకరకాల కారణాలు

నేడు ఆత్మహత్యా ఆలోచనలు, ప్రయత్నాలకు ప్రధాన హేతువు "డిప్రెషన్". ఇది ప్రపంచంలో అతి ఎక్కువ మందిని పీడించే జబ్బుల లిస్టులో రెండో స్థానంలో ఉంది. 2020వ సంవత్సరానికి ఈ జబ్బు ప్రథమ స్థానానికి వస్తుందని అంచనా. అందుచేత ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు, ఆలోచనలు పెరగడాన్ని ఈజీగా తీసుకోకూడదు.

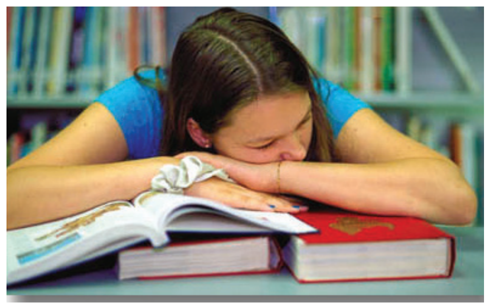
కొంతమంది తమని అందరూ గుర్తించాలని, తమ విలువ కుటుంబంలో ఎంతో తెలుసుకోవాలని ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం చేస్తారు. కాని ఒకోసారి సరదా ప్రయత్నం సీరియస్ అవ్వవచ్చు.

కొంతమంది తాము సెంటర్ ఆఫ్ ఎట్రాక్షన్ కావాలని, తమ మాటే నెగ్గాలని భావిస్తారు. ఇటువంటి వారికి లొంగుతూ వెళ్తే, వారు అలాగే కొనసాగుతారు.



అసూయ, ఓర్వలేని తనం తమ మాట నెగ్గకపోతే నానా హైరాన చేసేవారు అందరి దృష్టి తమపై పడ్డం కోసం ఏ పనైనా చేస్తారు. వారు ఈ ప్రయత్నాలు తాము ఎవరిని ఆకర్షించాలను కుంటున్నారో, ఎవరికి ఆ విషయం తెలియాలను కుంటున్నారో వారి సమక్షంలోనే చేయాలనుకుంటారు.

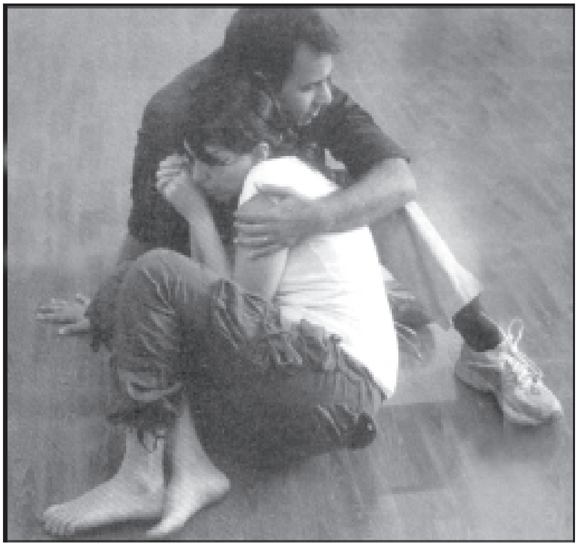
"డిప్రెషన్"తో చేసే ఆత్మహత్య ప్రయత్నాలకు ఇది పూర్తి వ్యతిరేకం.



ఎమ్‌సెట్ న్యూరోసిస్

చదువులో వెనకబడినా, ర్యాంక్ రాకపోయినా అది తమకు అవమాన మని కొన్ని కుటుంబాలు భావిస్తున్నాయి. ఆ భావన నుండి ఒత్తిడిని కొనితెచ్చు కుంటున్న యువత ఎక్కువై పోతున్నారు. తీవ్రమైన ఒత్తిడి కారణంగా ఎంతో మంది మానసిక సమస్యలకు గురవుతున్నారు.

దానికి తోడు చుట్టు ప్రక్కలవారితో కంపేర్ చేయడం వలన తీవ్రమైన మానసిక సమస్యలకు గురయ్యే వారు



ఎక్కువయ్యారు. తీవ్రమైన డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్ళిపోతున్నారు.

బాయ్‌ఫ్రెండ్ లేకపోతే...?

కాలేజీ స్థాయి యువతులు తాము యువకులను ఆకర్షించలేకపోతే చిన్నతనంగా ఫీలవుతున్నారు. కొందరికైతే ఆ పరిస్థితి డిప్రెషన్ దాకా దారితీస్తుంది.

ఆర్థిక బాధలు, కుటుంబ తగాదాలు, గృహహింస, ప్రేమవైఫల్యాలు మరికొన్ని ముఖ్య కారణాలు.

స్త్రీలలో ఆత్మహత్యా ప్రయత్నా లెక్కువ! పురుషుల్లో ఆత్మహత్య లెక్కువ!

ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు చేయడంలో మగవారికంటే స్త్రీలదే అగ్రస్థానం. ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలలో కొద్దిలో చావు తప్పి బ్రతికి బయటపడ్డం జరగవచ్చు. చివరకు మరో ప్రయత్నం ద్వారా విజయం సాధించవచ్చు. పురుషుల్లో అలా కాదు. ప్రారంభ ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాల్లోనే చనిపోయే స్థాయి అధికం.

ఆత్మహత్యలలో చనిపోయిన వారి సంఖ్య కంటే ప్రయత్నాలు చేసి ఫెయిలయిన వారి సంఖ్య ఎక్కువ. 10 మంది చనిపోవాలని ప్రయత్నిస్తుంటే ఒకరు ప్రయత్నంలో సఫలీకృతులై చనిపోతున్నారు. దేశంలో సగటున ప్రతి 6 నిముషాలకు ఒక ఆత్మహత్య జరుగుతోంది. గంటకు 10 ఆత్మహత్యలు జరుగుతున్నాయి. రోజుకి 600 మంది గృహిణులు ఆత్మహత్య ప్రయత్నాలు చేస్తుండగా 60 మంది చనిపోతున్నారు.

పిల్లలు ఆత్మహత్య చేసుకుంటారా?

అవును. చేసుకుంటారు. అయితే ఈ ఆత్మహత్యలన్నీ పోలీస్ రికార్డుల్లోకి ఎక్కవు. కారణం వారికి చనిపోవాలనే భావన కలిగినపుడు పెద్దవారిలా ఉరివేసుకోవడం, పాయిజన్ తాగడం ఉండవు. కొండలమీంచి జారిపడ్డం, నడుస్తున్న వాహనం నుండి జారిపడ్డం, రోడ్డు క్రాస్ చేస్తున్నపుడు వాహనాలు గుద్దడం... ఇలా జరుగుతాయి. ఈ మధ్య బ్లూవేల్ సైబర్ గేమ్ ఎంతోమందిని ఆత్మహత్యలకు పురికొలిపి బలిగొనడం తెలిసిందే!

పిల్లల్లో కోపం, తీవ్రమైన అసంతృప్తి, అసహనం, నిద్ర పట్టకపోవడం, అందంపరమైన భావాలు అతిగా ఉంటే ఆ విషయాన్ని పట్టించుకోవలసి ఉంటుంది. తల్లి-దండ్రుల ప్రేమ, ఆత్మీయతలకు దూరంగా ఉంటున్నా, ఎవరైనా అతి గారాబం చేస్తున్నా సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఎవరైనా పిల్లలు "నేను చచ్చిపోతాను!" అని సరదాగా అన్నా అవి వారి అంతర్గత ఒత్తిడికి కారణం అని ఊహించాలి.

తరచు పిల్లల వద్ద చదువు, కోర్సులు, కెరీర్‌ల గురించి తల్లి-దండ్రులు తీవ్రంగా ఒత్తిడి తెస్తుంటే పిల్లల వికాసం సన్నబడుతుంది. అంతేకాదు వారికి ఒత్తిడి పెరిగి ప్రమాదాలని చెప్పబడే ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు చేస్తారు. చదువే తప్ప మరో యాక్టివిటీ లేకుండా చదివించే పిల్లల్లో కూడా సమస్యలొచ్చి తీరతాయి.

తనకంటే బాగా చదివే పిల్లలతో తరచు కంపేర్ చేయడం కూడా ఎన్నో సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. పిల్లల్లో పెద్దలకు లాగే అన్ని మానసిక సమస్యలు వస్తాయి. డిప్రషన్‌కు గురవుతారు. ఇది ఊహించి తగిన పరిష్కారం ఆలోచించ గలిగితే ఆరోగ్యమైన పిల్లలుగా వికసిస్తారు.

స్పీడు యుగంలో సూసైడ్‌లు

ఈ సమాజం జెట్ స్పీడులో పరుగెడు తోంది. ఇక్కడ భర్తను భార్య, భార్యను భర్త, పిల్లలను తల్లిదండ్రులు పట్టించు కొనే ఓపిక, తీరిక లేని పరిస్థితులున్నాయి. మానవత్వం, ఆత్మీయతలు మృగ్యమై 'మనీ'కి ప్రాధాన్యత పెరిగిపోతోంది.



సర్దుబాటుతత్వం కరువైపోతోంది. తమ మానసిక భయాలను, బాధలను సానుభూతితో ఆలకించే వ్యక్తులు కరువయ్యారు. అందుకే మనస్సు సంఘర్షణలకు గురవుతోంది.

చదువులో అనారోగ్యకరమైన పోటీ మనస్తత్వం, అందలాలు ఎక్కాలనే ఓవర్ యాంబిషన్, వైఫల్యాలను ఎదుర్కొనడం చేతకాకపోవడం, నిరంతర "వర్క్‌హాలిక్" స్వభావం వలన విపరీతమైన మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు.

సమాజంలో ఉన్న నిరుద్యోగం, పేదరికం, ఇతర సామాజిక విషయాలు కూడా మనిషిని కృంగదీస్తున్నాయి. అంతెందుకు! ఈనాడు అనేకమంది సైంటిస్టులు, పరిశోధకులు, డాక్టర్లు ఆత్మహత్యకు పాల్పడుతున్నారు.

ఇలా చేయండి.!

ఆత్మహత్యా ప్రయత్నాలు సీరియస్‌గా చేయాలనుకున్న వారు రకరకాల సిగ్నల్స్‌తో ఆ విషయం తన వారికి తెలియజేస్తారు. ప్రవర్తనలో, మాటల్లో చూచాయగా తెలుపుతారు. అలాగే తమకు బాగా ఇష్టమైన వస్తువులను ఎవరికైనా బహుమతిగా ఇచ్చేయవచ్చు. లెటర్లు రాయవచ్చు. మొదట చేసే ప్రయత్నాల కంటే క్రమంగా ఆ తర్వాత చేసే ప్రయత్నాల్లో మరింత తీవ్రత కన్పిస్తుంది. కనుక అనుమానం ఉన్న వారిని ఒంటరిగా ఉండనీయకుండా జాగ్రత్త పడాలి. తరుచు ఆ మాటలు అనే వారికి వీలయినంత ఆదరణ, ఆత్మీయత, ప్రేమ కల్గజేయాలి.

తల్లిపాల దాత!

తల్లిపాలు తాగే భాగ్యం లేని ఎంతోమంది చిన్నారులకి ఓ అమెరికన్ మహిళ తన పాలను దానం చేస్తూ ఆదుకుంటోంది.

ఈ 29 ఏళ్ల అండర్సన్ సెయిరాకు తొలి పాప జన్మించినపుడు ఆమెకు పాల ఉత్పత్తి సరిగా లేకపోవడంతో దాతలపై ఆధారపడాల్సి వచ్చిందట. రెండోపాప పుట్టినపుడు మాత్రం ఆమెకు తల్లిపాలు సమృద్ధిగా ఉత్పత్తి అవుతుండటంతో వృధా చేయకూడదని, తనకు తొలిసారి ఎదురైన పరిస్థితుల్లో ఉన్న వారికి ఉపయోగపడాలని ఆమె నిర్ణయించుకున్నారట.

ఇలా రోజుకు ఐదుసార్లు పాలను సేకరిస్తారట. అందుకు 8 గంటలకు పైగా సమయం పడుతోందట. మొత్తంగా రోజుకు 6 లీటర్లకు పైగా పాలను సేకరించి, పేకెట్లలో ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ చేస్తానని, అవసరమైన వారికి పాలను సరఫరా చేయడమే కాకుండా మిగిలిన వాటిని మిల్క్ బ్యాంక్‌కు పంపిస్తానని అండర్సన్ వెల్లడించారు. ఇప్పటి వరకు 600 గ్యాలన్లను సరఫరా చేసినట్లు ఆమె చెప్పారు.

ఆత్మహత్యా ఆలోచన లొస్తుంటే....?

మీకుగాని, మీకు తెలిసిన వారికి గాని ఆత్మహత్యా ఆలోచనలు వస్తుంటే మొదట ఆత్మీయులకు తనలో దాగిన బాధ చెప్పుకోవాలి. అలా చెప్పుకొనేలా ఆత్మీయులు వారిని ప్రోత్సహించాలి. వీలయినంత వరకు ఒంటరిగా ఉండనీయ కూడదు. ఏమాత్రం అనుమానం వచ్చినా సైకోథెరిపిస్ట్‌ని గాని, సైకియాట్రిస్ట్‌ని గాని కలవడం ఉత్తమం.

కేన్సర్, హార్ట్ ఎటాక్‌లు వంటి వాటికి ఇచ్చిన ప్రాధాన్యత ఆత్మహత్యలకివ్వరు. ఏదయినా జబ్బు వస్తే ఎంతయినా ఖర్చు పెడతారు. డాక్టర్లు చుట్టు తిరుగుతారు. అదే ఆత్మహత్య ఆలోచనలు వస్తే కనీసం సానుభూతి చూపించరు. తిన్నది అరగకపోతే అలాగే ఉంటుం దంటారు. నిపుణుని దగ్గరికి తీసుకు వెళ్ళడం అదో వృధా అనుకుంటారు. చిన్నతనంగా, పరువు సమస్యగా భావిస్తారు. తరువాత ఆత్మహత్యా ప్రయత్నం చేసేక "నీకేం కష్టం వచ్చింది. మేము వున్నాం కదా!" అంటారు. చనిపోతే తొందర పడ్డారంటారు.

ఇవన్నీ తరువాత విషయాలు. అసలు విషయాన్ని ముందే సీరియస్‌గా తీసుకొని తగిన సైకోథెరపి ఇప్పించడం, అవసరం అయితే ఇతర సైకియాట్రిక్ ట్రీట్‌మెంట్ ఇప్పిస్తే ఎంతోమంది రక్షించబడతారు. మీకు తెలిసిన వారికెవరికైనా ఇటువంటి ఆలోచనలుంటే వెంటనే నిపుణులను సంప్రదించండి.

రతి అనంతరం ఆనందం బదులు విషాదమా?

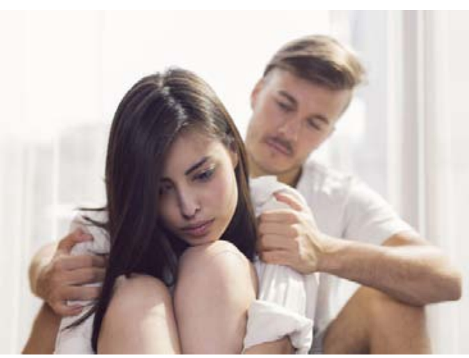


సెక్సులో పాల్గొని తృప్తి, పద్దాక మానసిక స్థితి సాధారణంగా ఎలా ఉంటుంది ?

సంతృప్తిగా, సంతోషంగా, ఉల్లాసంగా, జీవిత భాగస్వామికి మరింత సన్నిహితంగా... మొత్తం మీద 'బావుంది' అనేలా ఉంటుంది. శారీరకంగా, మానసికంగా పట్లు సడలి విశ్రాంతిగా ఉంటుంది. ఇది సాధారణ పరిస్థితి.

అయితే కొంతమంది సెక్సు అనంతరం – భావప్రాప్తి కలిగేక కూడా – శరీరం పట్లు సడలుతున్న సమయంలో విచారం (Melancholy) కి లోనవుతారు. కొందరికి కళ్ళ నీళ్ళు వస్తాయి. కొందరు ఏంగ్జయిటీకి గాని, అస్థిమితానికి (restlessness కి) గురవుతారు. ఈ స్థితి స్త్రీలలో ఎక్కువ.

పోస్ట్‌కాయిటల్ డిస్ఫోరియా (Postcoital Dysphoria (PD) or Postcoital tristesse) (రత్యనంతరం ప్రతికూల భావనలు అనుభవించడం) – అనే ఈ పరిస్థితి గురించి పెద్దగా పరిశోధనలు జరగక పోవడం విశేషం. అయితే ఇంటర్నెట్‌లో ఈ పరిస్థితి గురించి చాలా మందే వెతుకుతున్నారు.



ఆస్ట్రేలియాలోని క్వీన్స్‌లాండ్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టెక్నాలజీ వారు 200 మంది మహిళలపై అధ్యయనం చేసి సుమారు 1/3 వంతు మంది జీవితంలో ఒక్కసారైనా ఈ రకం విషాదం పొందినట్టు, 10% మంది తరచు పొందు తున్నట్టు తెలుసుకొని ఆశ్చర్యపోయారు.

అయితే రత్యనంతరం సుఖానుభూతుల స్థానే ప్రతికూల భావనలు కలగడానికి గల కారణాలు ఇంకా అర్థం కాలేదంటారు పరిశోధకుడు డా॥ ష్వెయిట్జర్.

ఒక ఆస్కారం ఏంటంటే గతంలో లైంగిక దురాగతాలకు, దౌర్జన్యాలకు, అవమానాలకు లోనైన స్త్రీలు తదుపరి కాలంలో మంచి వ్యక్తితో సెక్సులో పాల్గొన్నా... రత్యనంతరం అవమానానికీ, అపరాధ భావానికీ లోనయ్యే అవకాశ ముంది. ఇదే పరిస్థితి కొన్నాళ్ళు (చికిత్స జరగకుండా) కొనసాగితే ఆ స్త్రీలో సెక్సు సమస్యలు, సెక్సుపట్ల ఏవగింపు కలిగే అవకాశముంది.

అయితే ప్రొ॥ ష్వెయిట్జర్ అధ్యయనంలో పోస్ట్‌కాయిటల్ డిస్ఫోరియాకి, గత చేదు అనుభవాలకీ సంబంధం లేదని తేలింది. అంటే కొందరు స్త్రీల తత్వమే అంత కావచ్చు. అట్లాంటి వారిని గుర్తించే మార్గం తెలుసుకోవాలి. లేకపోతే వారి జీవితాలు పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

ఎటువంటి మానసిక లక్షణాలు, భావోద్వేగ లక్షణాలు గల స్త్రీలు పోస్ట్‌కోయిటల్ డిస్ఫోరియా అనుభవిస్తున్నారో తెలుసుకుంటే... అలాగే వారిలో మానసిక దృఢత్వం ఎలాంటిది, వారి గురించి వారికి గల అభిప్రాయం (Sense of self) ఎటువంటిది... ఇలాంటి అంశాలను పరిశీలిస్తే PD కి గల కారణాలు మరికొంత అర్థం కాగలవు.



Dr. D V R Poosha PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.SexualHealth.com
www.abhisarika.com

అడగండి చెప్తాను

సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...
సంతానం కలగకున్నా... చికిత్స సలహాలు ...

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440.
ఫోన్ : 0884 - 2327454

మీ పేరు, పూర్తి ఎడ్రస్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ప్రచురించబడవు)
వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

తెలుగు వెబ్‌సైట్ : **www.abhisarika.in**

ఎక్కువగా ఉంటే అబ్బాయి పుడతాడా?

మగవారిలో వీర్యకణాలు ఎక్కువగా ఉంటే అబ్బాయి పుడతాడనీ, ఆడవారిలో వీర్యకణాలు ఎక్కువగా ఉంటే అమ్మాయి పుడుతుందనీ అంటారు. ఇది నిజమా, కాదా తెల్పగలరని ఆశిస్తాను. నా వీర్య రిపోర్టులో కణములు తక్కువగా ఉన్నాయని తేలింది. నాకు మగబిడ్డ కావాలి. మాకు యిద్దరు అమ్మాయిలు.

- ఎం.ఎన్., యాళ్లూరు

ఆడపిల్ల పుట్టినా, మగపిల్లాడు పుట్టిన అందుకు బాధ్యత మగవాడిదే! వీర్యకణాలు ఆడవాళ్ళలో ఉండవు. మగవాడే వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి చేస్తాడు. వాటిలోనే కొన్ని మగబిడ్డని పుట్టిస్తాయి. కొన్ని ఆడబిడ్డని పుట్టిస్తాయి. ఈ రెండు రకాల కణాలూ వీర్యంలో సమాన సంఖ్యలో ఉంటాయి. వాటిలో ఏకణం గర్భం కలిగిస్తుందో ఎవరూ చెప్పలేరు. అంతా ఛాన్సే. రెండుసార్లు అమ్మాయిలు పుట్టేరు కనుక మళ్ళీ గర్భం వచ్చినపుడు ఈ సారి మగపిల్లాడే పుడతాడనే గ్యారంటీ ఏమి లేదు. ఆడ, మగ వివక్ష మాని యిద్దరు పిల్లలతో సరిపెట్టుకోమని కోరుతున్నాము. భవిష్యత్తులో డిజప్పాయింట్‌మెంట్‌తో బాధపడే కన్నా, ఇప్పుడే మనసు సరిపెట్టుకుని బరువు పెంచుకోకుండా ఉండటం విజ్ఞతని మా ఉద్దేశం.

ఎన్నిసార్లు?

పెళ్ళయిన కొత్తలో రోజుకి ఎన్నిసార్లు రతి జరుపుకోవాలి? సగటున పురుషులు రోజు కెన్నిసార్లు రతి జరపగలరు?

- కాకినాడ.

ఎన్నిసార్లు రతి జరుపుకోవాలని నియమం లేదు. మీ శరీరం అనుమతించి నన్నిసార్లు, మీకు అవసరం ఏర్పడినన్ని సార్లు కలవవచ్చు. ఒక్కొక్క మనిషికి రోజూ

2,3 సార్లు రతిచేయాలన్న కోర్కె, అందుకు తగ్గ శక్తి ఉండొచ్చు. మరొకరికి వారానికి 2, 3 సార్లు సరిపోవచ్చు. ఇంకొందరికి నెలలో 4–5 సార్లు సరిపోవచ్చు. కనుక ఎవరి అవసరం, అవకాశం, శక్తి మేరకు వారు రతిలో పాల్గొనటమే తప్ప "ఇన్ని సార్లని" కొలత పెట్టుకోకూడదు.

ఒక సర్వేలో ఏమని తేలిందంటే – పెళ్ళయి ఇంకా సంవత్సరం నిండని దంపతుల్లో 40% మంది వారానికి 7 సార్లు లేక అంతకంటే ఎక్కువగా రతిలో పాల్గొంటున్నారు. 30% మంది వారానికి 5–6 సార్లు కలుస్తున్నారు. వారానికి 2 సార్లు లేదా అంతకు తక్కువ కలిసే వారు 30% మంది ఉన్నారు. అదే, ఏడాది గడిచేక అయితే 33% మంది వారానికి 5–6 సార్లు, 61% మంది వారానికి 1–4 సార్లు రతిలో పాల్గొంటున్నారు. నూటికి 6గురు దంపతులు ఏడాది కాపురం చేసాక వారానికీ 10 రోజులకూ ఓసారి చొప్పున మాత్రమే కలుస్తున్నారు.

సాఫ్ట్‌వేర్, మేనేజ్‌మెంట్, మార్కెటింగ్ రంగాలలోనొ ఎగ్జిక్యూటివ్‌లు పెళ్ళయిన మొదటి ఏడాది కూడా వారానికి 1–2 సార్లు పాల్గొనడమే గగనమైపోతోంది. చూశారు కదా, మనుషులంతా ఒక్కలా ఉండరు!

డౌట్సు

1. స్త్రీలు బహిష్టు అయినపుడు సెక్సు జరిపితే వారికి ఏమైనా అవుతుందా! ఏమైనా అపాయం కల్గినచో ఏం చేయాలి. పురుషునికి ఏమైనా అవుతుందా!

2. నా బీర్జం ఒకటి చిన్నగా, రెండవది పెద్దగా (కొంచెం) ఉన్నాయి. రెండూ ఒకేలాగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి? నాకు 17–18 సం||లు ఉన్నాయి. డాక్టర్‌ను కూడా సంప్రదించ లేదు. అసలు ఒకటి చిన్నగా మరొకటి పెద్దగా ఎందుకు వస్తాయి? పురుషాంగము కూడా చిన్నగా ఉంటుంది ఎందుకు?

3. హస్తప్రయోగం చేయడంవల్ల ఏమైనా ప్రమాదం జరుగుతుందా? జరిగినచో ఏం చేయాలి? హస్తప్రయోగం చేయవచ్చునా?

– సి., పెర్కవీడు

1. బహిష్టు సమయంలో సెక్సు చేస్తే స్త్రీకి ఏమీ అవదు, పురుషుడికీ ఏమి అవదు.

2. బీర్జాలు ఒకటి చిన్నగా ఒకటి పెద్దగా ఉండటం ప్రకృతి సహజమే. అలాగే ఒకటి పైకీ ఒకటి కిందకి ఉండటమూ సహజమే. ఎటొచ్చీ నీరు చేరి పెద్దదవడము, పేగుజారి పెద్దదవడము మంచిది కాదు. మీ బీజాల పెద్దా చిన్నా భేదం సహజమైనదా లేక వాపా అనేది డాక్టరికి చూపిస్తే తెలుస్తుంది.

పురుషాంగమే కాదు ఏ అవయవమైనా "పెద్దగీతముందు చిన్నగీతలా" ఒకరికంటే చిన్నదిగానూ, ఇంకొకరి కన్నా పెద్దదిగాను ఉండటం సహజమే.

ముడుచుకుని ఉన్నస్థితిలో అంగం సైజు 1 ఇంచికన్నా తక్కువ ఉండొచ్చు, 3–4 అంగుళాలు కూడా ఉండొచ్చు. ద్వితీయ లైంగిక లక్షణాలన్నీ చక్కగా అభివృద్ధి చెందితే అంగం చిన్నదిగా ఉండే అవకాశం తక్కువ.

4. హస్తప్రయోగంవల్ల ప్రమాద మేమీ లేదు. అలాంటిదైమైనా ఉంటే హస్తప్రయోగం చేయవద్దని చెప్పే వాళ్ళమే కదా!

పోటొస్తోంది!

నాకు పెళ్ళయి 1 సంవత్సరం అయినది. పెళ్ళి అయిన నాలుగు నెలలు వరకూ రోజూ సెక్స్‌లో పాల్గొనేవాడిని. అప్పుడు బాగానే ఉండేది. కాని 8 నెలలు నుంచి భార్యకు దూరంగా ఉన్నాను. కొన్ని పరిస్థితులు వలన సెక్స్‌కు దూరంగా ఉండవలసి వచ్చినది. అప్పటి నుంచి నాకు బీజాలలో పోటు వస్తుంది. ఏ పని మీద ఏకాగ్రత కనపరచలేకపోతున్నాను. ఆందోళన కూడా ఎక్కువగా వస్తున్నది. నాకు ఏ విధమైన దురలవాట్లు లేవు. కావున దయచేసి నా సమస్యకు పరిష్కారం వెంటనే తెలుపగలరు.

– హెచ్.ఎస్., అనంతపూర్

భయపడకండి. సెక్సుకి దూరంగా ఉన్న వాళ్ళల్లో కొందరికి బీజాల్లో పోటు రావడానికి కారణం కామోద్రేకం వల్ల బీజాల్లో కలిగే అధిక రక్తప్రసారమే. కామోద్రేకం బాగా కలిగి, అది

చల్లారనపుడు ఇలా పోటు పుడుతుంది. దానికి విముక్తి సెక్సులో పాల్గొనడమే! లేదా హస్త ప్రయోగం చేసుకోవడమే.

ప్రసవం తర్వాత...

1. బిడ్డలకు పాలు మాన్పించేక స్తనాలు ఎండిపోతాయట కదా! స్తనాలు ఎత్తుగా, పెద్దవిగా ఉండాలని మా యిద్దరి కోరిక. వాటిద్వారా యిద్దరం ఎంతో సుఖానుభూతిని, ఆనందాన్ని పొందుచున్నాము. కావున మేము ఏమేమి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

2. బిడ్డకు పాలు మాన్పించేక నేను ఆ పాలు తాగవచ్చా? ఎంతకాలం అలా పాలు ఉండగలవు?

3. నా భార్య ప్రసవించి, ట్యూబెక్టమీ కూడా చేయించుకుని 10 నెలలైంది. ఇప్పుడామె ఉపరతి చేయవచ్చా?

4. రతిలో నాకు ఒకోసారి 4,5 ని॥లకే ఔట్ అయిపోతుంది. అలాంటప్పుడు అంగాన్ని యోనిలో అలాగే ఉంచి ప్రణయకళ ద్వారా దాన్ని మరల స్తంభింపజేసి 30-45 ని॥ల దాకా రతి చేస్తాను. అప్పుడు యిరువురం ఒకేసారి భావప్రాప్తి పొందేలా చేయుచున్నాను. ఇది మంచిదేనా? - బి.యస్., లక్షెట్టిపేట.

1. బిడ్డలకు పాలు మాన్పించే సమయంలో స్తనాలు ఒక్కసారిగా చిక్కిపోయి వేలాడినట్టు అయిపోతాయి. పాలగ్రంథులు కాళీ అయిపోవడంతో అలా జరుగుతుంది. పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకుంటూ రొమ్ము వ్యాయమాలు చేస్తూ ఉంటే మళ్ళీ కొన్ని వారాల్లో పూర్వపు పొంకానికి చేరుకుంటాయి. పాలు మాన్పించిన దరిమిలా స్తనాలు వేలాడిపోయినప్పుడు వాటిని బ్రాసియర్‌తో సపోర్టు చేసుకోవాలి. వేలాడి పోనివ్వకూడదు. ఛాతీ కండరాలకు సంబంధించిన వ్యాయామాలు కూడా చేయాలి (చదవండి. 'సౌష్టవం' పుస్తకం (ఉచితం!).

అన్నిటికన్నా ముఖ్యం ఆహారమే. పాలు, వెన్న, మీగడ, గుడ్డు, పప్పుదినుసులు, గింజలు (వేరుశనగ, బాదంపప్పు, జీడిపప్పు) మొ॥వి తీసుకుంటూ ఉండాలి. వీటివల్ల శరీరంలో కొవ్వు పదార్థం అధికమై రొమ్ముల పొంకం కూడా మెరుగవుతుంది. అయితే అతిగా తింటే స్థూలకాయం వచ్చి ఆరోగ్యసమస్యలు ఏర్పడతాయి కనుక వయసు, ఎత్తుకి తగిన దానికన్నా ఎక్కువ బరువు పెరగకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

2. బిడ్డకు పాలు మాన్పించేక ఆ పాలు మీరు త్రాగాలనుకోవటంలో మీ ఉద్దేశం ఆమె రొమ్ములు ఎండిపోకుండా ఉండటమే అయితే, మీరాపని చెయ్యనవసరం లేదు. కేవలం మీ సుఖసంతృప్తులకోసం అయితే అభ్యంతరం లేదు. బిడ్డకోసం పడినన్ని పాలు ఎలానూ పడవు. బిడ్డకు పాలు మాన్పించేక భర్తకు రొమ్ము అందించే స్త్రీలు కొందరికి చాలాకాలం (3-4 సం॥లు కూడా) కొద్ది చుక్కలు పాలు వస్తూనే ఉంటాయి. అందువల్ల ఆమెకు మలి సంతానం కలగడం ఆలస్యమవుతుంది. వైద్యంకూడా అవసరపడొచ్చు. పైగా రొమ్ముకి వ్యాధిసోకే అవకాశం లేకపోలేదు. కనుక పునరాలోచించుకోండి.

3. స్త్రీ ట్యూబెక్టమీ నుంచి పూర్తిగా కోలుకోవడానికి ఆపరేషన్ అయిన తరువాత 4-5 వారాల కంటే పట్టదు. ఆ తరువాత నుంచీ ఆమె స్వేచ్ఛగా అన్నిరకాల భంగిమలలోనూ రతిలో పాల్గొనవచ్చు.

4. అది చెడ్డపనేమీ కాదు. కానివ్వండి.

అదే ప్రపంచమా?

సాధారణంగా అందరి మగవారికి 14 సం॥ల వయసులో శరీరంలో మార్పుతో పాటు అంగములో కూడా మార్పు రావడం జరుగుతుంది. కాని నాకు అంగము పెద్దదవకుండా అలాగే ఉండిపోయింది. దానికి తోడు ఆ వయస్సు ప్రారంభంలో ఛాతి మీద చనుమొనలు అసహ్యముగా ముందుకు ఉబ్బినట్లుగా వచ్చినవి. ఇప్పుడు నా వయసు 28 సం॥లు. అయినప్పటికి అవి అలాగే ఉన్నవి. ఒకరిద్దరు డాక్టర్లు చూచి అవేం చేస్తాయిలే పోతాయి - అని చెప్పినప్పటికీ అని అలాగే ఉన్నాయి.

ఒక వైపు ఈ చనుమొనల దిగులు... ఒకవైపు అంగము చిన్నదనే దిగులు... ఇంకొక వైపు పెళ్ళెప్పుడు చేసుకొంటావు అని ఇంట్లోవారు, బయటివారు ఒకటే అడగటం! నా బాధ ఎవరితో చెప్పుకోను?

దీనితో మనశ్శాంతి లేకుండా పోయింది. ఉద్యోగం కూడా ఉన్న ఊరికి దగ్గర్లో కావడంతో అందరు తెలిసిన వారు... ప్రతి ఒక్కరికి సమాధానం చెప్పుకోలేక, ఎలా చెప్పాలో తోచక మనశ్శాంతి లేకుండా 28 ఏండ్లకంటే ఎక్కువ వయసు వాడిలాగా తయారయ్యాను. నాకు కూడా నేను మగవాడినే అనే ఫీలింగ్ తప్ప ఆడలక్షణాలు లేనే లేవు.

ఆడవాళ్ళను చూస్తే కోరిక కలుగుతుంది. అనుభవించాలనే ఆశ పుడుతుంది. కాని ఛాతి మీది చనుమొనలు, అంగం పరిమాణం చూసుకుంటే భయం. స్తంభించినపుడు 4 అంగుళములు ఉంటుంది. మిగిలినపుడు చిన్న పిల్లలకు వలె ఉంటుంది. లావుగా ఉండదేమో అనుకుంటున్నాను.

మామూలుగా అయితే మగవారికి స్తంభించనపుడే 4

అంగుళాలు ఉంటుంది అని చదివాను. ఇటువంటి పరిస్థితులలో నేను పెళ్ళి చేసుకుంటే ఆమెకు నేను ఎంతవరకు న్యాయం చేయగలను? నేను పెళ్ళి చేసుకుంటే నాకు పిల్లలు పుడతారా? నా అంగం ఆమె చూసి ఏంటి ఇంతే ఉంది? అని అడిగితే నా పరిస్థితి ఏమిటి? ఈ ఆలోచనలతో మనస్థిమితం లేకుండా ఎటైనా పారిపోవాలనిపిస్తుంది.

'మీ అంగం సైజు మీకు సంతృప్తి కరంగా ఉందా' అని అడిగితే 'ఉంద'నే వారికంటే 'లేద'నే వారి సంఖ్యే అత్యధికంగా ఉంటుందనేది మాకు ప్రాక్టీసులో అనుభవం.

పురుషాంగానికి మీరు మరీ ఎక్కువ ప్రాధాన్యత యిచ్చి దాని చుట్టూనే మీ ఆలోచనల్ని భవిష్యత్తునీ అల్లుకున్నందు వల్ల (ఫేలోసెంట్రిసిజమ్)... దానికి తోడు శిశ్నం సైజు గురించి, రొమ్ము ఉబ్బు గురించీ మీకు శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానం లేనందువల్లా... మీకు మనశ్శాంతి కరువయింది.

అంగం అందరికీ ఒకే సైజులో ఉండదు. ఒకే మనిషికి కూడా ఎల్లవేళలా ఒకే సైజులో ఉండదు. ముడుచుకుని చిన్నగా అయిపోవడం, ఓ మాదిరిగా సాగటం, దృఢంగా స్తంభించడం దాని దినచర్యలో భాగాలు.

ఆఫ్టాల్ ఓ ముక్కు, నోరు, చెవి ఎంతో... శిశ్నమూ అంతే! మిగతావన్నీ వాటి పని అవి చేసినట్టే మీ శిశ్నమూ దాని పని అది చేయగలదు. ఎందుకు అనవ సరమైన బెంగ?

పెద్ద పురుషాంగం వున్న వాళ్ళెంత మొనగాళ్ళో చిన్న పురుషాంగం గలవాళ్ళు కూడా అంతే! మీకు కామశిల్పమూ, ప్రణయకళా తెలిస్తే అంగం లేకుండానే స్త్రీని సుఖపెట్టవచ్చు.

కనుక శిశ్నం మీంచి మీ మనసుని మళ్ళించి మీ కెరీర్ డెవలప్‌మెంటు, మేరేజి, లైఫ్‌లో సెటిలవడం మీదకి దృష్టి మళ్ళించండి. మీరు ఎంత విచారించినా, ఎంత ప్రయత్నించినా శిశ్నం పెరగదు. ఎందుకంటే మీ అంగం ఎంత ఉండాలో మీ జీన్స్ నిర్ణయించేశాయి.

రొమ్ములు కొద్దిగా ఉబ్బి ఉండటం అవకరమూ కాదు, ఆడంగి లక్షణమూ కాదు. కొద్దిగా ఒళ్ళుగా ఉన్న మగవాళ్ళని చూడండి... మీకంటే చాలా పెద్ద రొమ్ములుంటాయి. ఉబ్బిన రొమ్ములవల్ల ఆత్మన్యూనత పెరుగుతూ ఉంటే వాటిని ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా సరిచేయించుకుని మనశ్శాంతిగా ఉండవచ్చు.

మీలోని అజ్ఞానమూ, ఆత్మన్యూనతా మిమ్మల్ని నాశనం చేస్తున్నాయి. వాటి నుంచి బయటపడాలి. ఇందుకు శాస్త్రీయ గ్రంథాలు చదవడమూ, సైకోథెరపీ తీసుకోవడమూ మంచిది.

సహజంగా కాదా?

నా వయస్సు 33 సం. ఉన్నప్పుడు పెళ్ళి చేసుకొన్నాను. మీ సలహాపై వైటెక్సు ఎక్స్‌టోను (అప్పట్లో సెక్స్‌టోన్ అని పేరుండేది) వాడుకుని చాలా ఏళ్ళపాటు ఏ సమస్య లేకుండా గడిపాను. కొంతకాలంగా నాభార్య ఎంతసేపు రతి చేసినను తృప్తి పొందక అంగమును పట్టుకుని స్వయంతృప్తి చేసుకుని తృప్తిపడుచున్నది. కాని నా బాధ ఏమిటంటే అలా కాకుండా సంయోగముతోనే తృప్తి పరచుటకు ఏవైనా మార్గాలున్నాయా తెలియజేయగలరు.

–చంద్రపూర్

జ : బహుశ మీ భార్య భావప్రాప్తి పొందడానికి డైరక్టు యోనిశీర్ష ప్రేరణ అవసరపడుతూండవచ్చు. గతంలో రతి ద్వారా కూడా ఆమె తృప్తి పడి ఉన్నప్పటికీ, యోనిశీర్ష ప్రేరణ ద్వారా కలిగే భావప్రాప్తి సుఖాన్ని కొన్నిసార్లు యాదృచ్ఛికంగా పొంది ఉండి, ఇకనుంచి దాన్నే కోరుకుంటూ ఉండి ఉండొచ్చు. మీ భార్యకే కాదు సుమారు నూటికి 75 మంది స్త్రీలకు యోని శీర్ష ప్రేరణ ప్రత్యక్షంగానో పరోక్షంగానో అవసరపడుతుంది.

ఆమె అలా మీ అంగంతో స్వయంతృప్తి చేసుకోవడాన్ని మీరు చిన్నతనంగా భావించనక్కర్లేదు. మీకు కావసిన పద్ధతిలో మీరు తృప్తి పడండి. ఆమెకి కావసిన పద్ధతిలో ఆమెని తృప్తి పడనివ్వండి. అది మంచి ఎడ్జస్ట్‌మెంట్ !

'యోనిరతి' ద్వారా సుఖపడితేనే సుఖపడినట్టు, లేకపోతే లేనట్టు కాదు. నిజానికి, స్త్రీకి యోనిశీర్ష ప్రేరణ ద్వారా లభించే భావప్రాప్తి, యోనిరతిలోని

ఉచితం

మీ స్నేహితులు కనీసం ముగ్గురి ఇమెయిల్స్ (వారి అనుమతితో) మాకు తెలియజేయండి. (8500555365 కి SMS **లేదా** editor.abhisarika@gmail.com **కి ఇమెయిల్.) దాంతోపాటే మీ ఇమెయిల్ కూడా! మీ అందరకూ 3 నెలల పాటు అభిసారిక (డిజిటల్ కాపీ) ఉచితంగా పంపుతాము. అభిసారిక ద్వారా విజ్ఞానవ్యాప్తికి మీ సహకారం అందించండి.**

భావప్రాప్తికంటే ఎక్కువ ఆనందాన్నిస్తుందంటారు. కనుక ఆమెకి ఆ ఆనందం దూరం చేయకండి.

అడిగారు కనుక : ఆమెని మీ పైకి రమ్మని, ఉపరతి చేయమనండి. లేదా యిద్దరూ ఎదురెదురుగా పక్కవాటుగా పడుకొనే విధానంలో పాల్గొనండి. ఈ రెండు పద్ధతుల్లోనూ మీరు రతి చేస్తూ అదేసమయంలో మీ చేతి వేళ్ళతో ఆమె యోని శీర్షానికి ప్రేరణ కలిగించవచ్చు. తద్వారా మీ యిద్దరి కోరికలు, అవసరాలు ఒకేసారి తీరుతాయి.. సరేనా?

రొమ్ములపై వెంట్రుకలు

నా భార్య చనుమొనల చుట్టూ 5,6 వెంట్రుకలుండి చూడటానికి నాకు వికారం పుట్టిస్తున్నాయి. రొమ్ముల మొనలు చప్పరిద్దామంటే అడ్డు పడటంతో కోపం వచ్చేస్తోంది. ఆ వెంట్రుకలు అసహజ మనుకుంటున్నాను.

– విజయనగరం

ఆ వెంట్రుకలేమీ అసహజం కాదు. కొందరికి ఉంటాయి. వాటి సంఖ్య పెరుగుతున్నా, ఛాతీ మధ్యలోనూ, గడ్డం దిగువనా పెరుగుతూ ఉన్నా డాక్టర్ని సంప్రదించడం అవసరం.

ఆవిడకి భావప్రాప్తి త్వరగా కలగాలంటే?

పెళ్ళయిన కొత్తలో నాకు శీఘ్రస్ఖలనం ఉండేది. కొద్ది రోజులకు నా భార్యకి సంతృప్తి కలిగించేంతవరకూ రతి చేయగలిగే స్థాయికి చేరుకున్నాను. అప్పట్లో 4,5 నిమిషాల్లో ఆవిడకి శాటిస్‌ఫేక్షన్ కలిగేది. ఇప్పుడు – అంటే మా పెళ్ళయి 6 ఏళ్ళయింది – నాకు కూడా కొద్దిగా నిగ్రహశక్తి పెరిగింది. కాని నా భార్యకు మునుపట్లా 4–5 నిమిషాల్లో భావప్రాప్తి కలగటం లేదు. 15–20 నిమిషాలు కూడా అవసరమవుతోంది. అంతసేపు స్తంభనం నిలుపుకోవటం నాకు ప్రతీసారీ సాధ్యమవటం లేదు. నాకు మీ సలహా ఏమిటి? స్త్రీలకు కూడా వయసుతో పాటు – రతిలో సంతృప్తి కలగటానికి పట్టే టైం ఎక్కువవుతుందా?

– జన్నారం

మంచి ప్రశ్న వేశారు. పెరుగుతున్న రత్యనుభవం, వయసూ రెండూ కలిసి ఆడ, మగ యిద్దరిలోనూ రతికాలాన్ని పెంచుతాయి. అయితే దీన్ని 'రూల్'గా భావించకండి. ఎందుకంటే ముప్పై నలభై ఏళ్ళు కాపురం చేసినా మొదట్లో ఎంత సమయంలో రతి తృప్తి పొందేవారో ముప్పై నలభై ఏళ్ళకు కూడా అంతే సమయంలో భావప్రాప్తి పొందేవాళ్ళు చాలామంది ఉన్నారు.

ఆడవాళ్ళ భావప్రాప్తి గురించి రాస్తూ డా॥ కెప్లాన్ ఇలా అంటారు. "చాలాకాలం పాటు సామాన్య రతి విధానంలో భావప్రాప్తి పొందడానికి అలవాటు పడ్డ స్త్రీకి ఆ పద్ధతిలో భావప్రాప్తి పొందే నైశిత్యం తగ్గుతుంది. అంతకు ముందు అధిక నైశిత్యం ఉన్న స్త్రీ ఇప్పుడు మధ్యమ నైశిత్య స్థితికి మారుతుంది" అంటారు.

దీనికి కారణం కేవలం వయసు కాకపోవచ్చు. అంతకంటా ముఖ్య కారణం ఒకే మూస పద్ధతిలో రతి చేయటం! ఒకే పద్ధతికి అలవాటుపడ్డ స్త్రీ రానురాను ఎంతో ప్రేరేపిస్తేనే కాని కామోద్రేకంలో పరాకాష్ఠకి చేరుకోదు. దానికి తోడు సంసారం ఉద్యోగ బాధ్యతలూ, బరువులు, పిల్లలు, అలసట మొ॥వన్నీ ఆమె సెక్సువల్ ఎనర్జీని తాత్కాలికంగా తగ్గింపు చేస్తాయి.

మరి ఈ సమస్యకి పరిష్కారం ఏమిటి?

1. రతికి ముందు యిద్దరూ ఫోర్‌ప్లే (ప్రణయకళ)లో ఎక్కువ సమయం గడపండి. ప్రణయకళ విధానాలు కూడా మార్చుకోండి. బాగా ఉద్రేకపడ్డాకనే రతిలోకి ప్రవేశించండి. రతుల సంఖ్య కొద్దిగా తగ్గించండి.

2. మీ భార్య రతిలో చురుగ్గా పాల్గొనాలి. అడుగునుంచే కాని, మీద నుంచి కానీ తాను చురుగ్గా రతి సంచలనాలు చేయటం అవసరం. కామోద్రేకం పెరుగుతున్న సమయంలో యోని కండరాలు, పొట్ట కండరాలు, కాలివిక్కలు, ఊపిరి, వీటన్నింటినీ బిగించటం ద్వారా భావప్రాప్తి త్వరగా జరుగుతుంది. ఇంకా వీలిస్తే యోని, మలద్వార కండరాలు బిగించి వదులుతూండాలి.

3. మీ భార్య తాను పొందుతున్న సుఖానుభూతులపై మనసు లగ్నం చేసి వాటిలో లీనం కావాలి.

4. "దాంపత్యసౌఖ్యం" పుస్తకంలో మేము బొమ్మలలో చూపిన విధానంలో కాని ఉపరతిలోకాని పాల్గొంటూ అంగ సంచలనాలతో పాటుగా, యోని శీర్ష ప్రేరణకూడా ఏకకాలంలో చేయండి.

5. ఇతర రతి భంగిమలు ప్రయత్నించి, బాగున్న వాటిని పాటించండి

6. రతి సమయంలో మీ భార్య తనకిష్టమైన సన్నివేశాలని మనసులోకి తెచ్చుకోవటం ద్వారా కామోద్రేకాన్ని యినుమడింప జేసుకోవచ్చు.

ఈ ఆరు విధానాల్లో ఏ ఒక్కటి కాని, రెండు–మూడిటి కాంబినేషను కాని ఉపయోగించుకోండి. మీ సమస్య తీరుతుంది. ఎటొచ్చీ అలజడి లేని మనసూ, అనుకూలమైన సమయమూ

ఉండాలి సుమా!

పై సలహాలు రతి సుఖం పొందలేక పోతున్న స్త్రీలందరికీ పనికొస్తాయి.

అధిక స్రావాలు

నా భార్యకు రతిసమయంలో యోని ద్రవాలు చాలా ఎక్కువగా తయారవు తాయి. అక్కడంతా బురదలా తయారై నాకు రతి అంటే యింట్రస్టు ఉండటం లేదు. రతి చేసేటప్పుడు స్పర్శ తెలీదు. పెళ్ళయినప్పటినుంచీ యింతే. నాకు విరక్తి పుడుతున్నది. ఒకొక్కసారి యోని దుర్వాసన కూడా వేస్తుంది. ఈ ద్రవాలు తక్కువయ్యే ట్రీట్‌మెంట్ తెలియజేయ గలరు.

– నందిగామ.

స్త్రీలు సెక్సు సమయంలో ఉత్పత్తి చేసే యోని స్రావాలు ఒకొక్కరిలో ఒకొక్క మొత్తంలో విడుదలవుతాయి. కొందరికి తడి అనిపించుకునేంత మాత్రమే ఉత్పత్తి అయితే కొందరికి పక్కతడిసేంత ఉత్పత్తి అవుతాయి. జారుడు పదార్థం అతిగా ఉత్పత్తి అయినప్పుడు సహజంగానే రతిలో అంగస్పర్శ తెలియదు.

కొద్ది మందిలో సహజ యోని స్రావాలకు తోడుగా గర్భాశయ కంఠం వ్యాధి అంటే దానికి సంబంధించిన స్రావాలు కూడా తోడవుతాయి. ఇతరేతర యోని వ్యాధులుంటే వాటి స్రావాలు స్వల్పంగా చేరుతాయి.

యోని స్రావాల దుర్వాసనకు యోని వ్యాధులే కారణం. కాబట్టి ముందుగా మీ భార్యాభర్తలిద్దరూ గైనకాలజిస్టుని కలవండి. ఆమె మీ భార్య యోని ప్రాంతాన్ని, స్రావాలను పరీక్షించి మీ యిద్దరికీ మందులిస్తారు. ఆ మందుల వల్ల వ్యాధి కారణంగా అదనంగా వచ్చి చేరిన యోని స్రావాలు తగ్గుతాయి. అటుపై మిగిలిన సహజ స్రావాలని తగ్గించే మార్గంలేదు. కొంతమంది విషయంలో ఏంటీహిస్టమైన్స్ అనే మందులు వాడిస్తే యోని స్రావాలు తగ్గుతాయి. మీ డాక్టరుగారు వాటినేమైనా ప్రయత్నిస్తారేమో అడిగి చూడండి.

ఇక మిగిలిన మార్గమల్లా అంగ ప్రవేశానికి ముందు అధిక యోని స్రావాలను గుడ్డతో తుడిచేయటమూ, అంగ ప్రవేశమయ్యాక యోని కండరాలను బిగపట్టడం ద్వారా స్పర్శ సుఖాన్ని పొందటమూను! వీటితో మీ సమస్య బాగా తగ్గుతుంది. యోని మార్గం ఇరుకయ్యే రతి భంగిమలు పాటించండి (చూ. ప్రణయకళ, సృష్టిరహస్యం)

బుద్ధిమాద్యంలో సెక్సు సమస్యలు

మాకు యిద్దరు అబ్బాయిలు. పెద్దవాని వయస్సు 17 సం॥లు. మా దురదృష్టం కొద్దీ మా అబ్బాయికి పుట్టుకనుంచే బుద్ధిమాంద్యంచ్చింది. డాక్టర్లు డౌన్స్ సింద్రోమ్ అన్నారు. మా ఫ్యామిలీ డాక్టరుగారు చాలా మంచివారు. మా కుటుంబానికి ఆత్మీయుడుగా ఉంటూ, ఎన్నో సలహాలు యివ్వటం వలన భగవంతుని కృపవలన ఇంత వరకూ జాగ్రత్తగా పెంచుతూ వచ్చాము. చెప్పినవన్నీ నెమ్మదిగా అర్థం చేసుకుంటాడు. సాధారణంగా అన్ని పనులు బాగానే చేస్తాడు. కాని గ్రహింపు శక్తి తక్కువ, స్వతంత్రంగా ఆలోచించి నిర్ణయాలు తీసుకోలేడు. 17 సం॥లు వచ్చాయి కదా! ఒక సంవత్సరం నుంచి మాకు కొత్త సమస్య మొదలయింది. మామూలుగా అందరితో చనువుగా ఉంటాడు. అందరూ ఇతనితో బాగానే మసలుతారు కాబట్టి మేమూ గమనించ లేదు కాని యిటీవల మా పక్కింటి అమ్మాయిని వాటేసుకున్నాడు. ఆ అమ్మాయి వీడిని ఒక తోపు తోసేసి తిట్టి వెళ్ళిపోయింది. అంతవరకూ కలిసి

తిరుగుతున్న కొద్దిమంది పిల్లలూ వాడితో కలవటం తగ్గించారు. ఏం జరిగిందో ఊహించ గలిగాను. తర్వాత మా కుర్రవాణ్ణి కూర్చోబెట్టి మంచిచెడ్డలు బాగా బోధిస్తున్నాము. కానీ మాకు బెంగగానే ఉంది. ముమ్ముందు ఏమి తంటాలు తెస్తాడోనని. అంగస్తంభనాలు కూడా జరుగుతున్నవి. ఏ పిల్లల మీద అఘాయిత్యం చేసినా మా పరువు బజార్లో పడటం, చుట్టు పక్కలవాళ్ళ ఒత్తిడికి తలవొగ్గటమో, ఆ చోటు విడిచి పెట్టి వెళ్ళిపోవటమో చెయ్యాల్సి వస్తుందని మా భయం. ఈ పరిస్థితుల్లో మేము ఏం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో సెలవివ్వండి. మా క్షోభ అర్థం చేసుకోగలరని ఆశిస్తూ...

- పి.వి.,

ఆందోళన పడకండి. మీ అబ్బాయి ఎవరికీ ప్రమాదం తలపెట్టడు. డౌన్స్ సింట్రోమ్ గల వ్యక్తులకు మనో వికాసం లోపిస్తుందే తప్ప దౌర్జన్య ప్రవృత్తి ఉండదు. వాళ్ళకి గ్రహింపు శక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. కనుక ఇంతకాలమూ మీరు ప్రతి విషయంలోనూ మీ అబ్బాయికి ఎంత ఓపిగ్గా శిక్షణ యిస్తూ వచ్చారో అంతే ఓపికతో ఇప్పుడు కూడా వ్యవహరించండి.

అతను మానసికంగా వెనకబడి ఉన్నంత మాత్రాన అతనిలో లైంగిక అభివృద్ధి ఏమీ కుంటుపడదని, మామూలు వ్యక్తులతో సమాన స్థాయిలో ఉంటుందని పరిశోధనలు చెపుతున్నాయి. ఉన్న చిక్కేమిటంటే యవ్వనంలో వెల్లువలా వచ్చిపడే శారీరక, మానసిక పరిణామాలను హేండిల్ చేసే నేర్పు అతనిలో ఉండదు. కనుక యిలాంటి యిబ్బందులు తెచ్చిపెడుతూ ఉంటాడు.

ఆ నేర్పు మామూలు యువకులకే ఉండనిది ఇతనికెలా ఉంటుంది? కనుక మంచి చెడ్డల విచక్షణ లేని స్థితిలో, ఏది ఆమోదయోగ్యం కాదో నిర్ణయించుకోలేని స్థితిలో - అతను ఏ.టి.వి.లోనో, మరో చోటనో చూసి గ్రహించిన సన్నివేశాలు ఆచరణలో పెట్టడానికి ప్రయత్నించి ఉంటాడు.

మీ పిల్లవాణ్ణి 17 ఏళ్ళు అనంతమైన ఓపికతో పెంచినవారు కాబట్టి అతని స్థితిని మీరు అర్థం చేసుకోగలరు. కాని బయటవాళ్ళకి అవన్నీ అర్థం కావు కదా! కనుక వాళ్ళు కోపగించటం, వెలివేయటం ఆశ్చర్యం కాదు.

ఆ వయసు కుర్రాళ్ళ స్వభావాన్ని బట్టి మేమనుకునేది ఏంటంటే మీ అబ్బాయి పక్కవాళ్ళమ్మాయిని కౌగిలించుకునే ప్రయత్నం చేసినా విషయం పెద్దలదాకా చేరి ఉండదు. అంతవరకూ జరిగినది మేలే!

ఒక్కొక్కప్పుడు పెద్దలకంటే పిన్నలే సెన్సిబుల్‌గా ప్రవర్తిస్తారు. వీలిస్తే ఆ అమ్మాయిని పిలిచి మీ అబ్బాయికి ప్రవర్తనలో తెలియనితనమే తప్ప

దురుద్దేశం లేదన్న సంగతీ, అతనికి మరింత విచక్షణా జ్ఞానం కలిగించడానికి మీరు ప్రయత్నిస్తున్న సంగతీ చెప్పటం మంచిదనుకుంటాము.

అందువల్ల చెడుకన్నా, మంచే ఎక్కువ జరుగుతుంది. ఆమె, ఆమె స్నేహితులూ మీ వాడిని మళ్ళీ వాళ్ళలో కలుపుకుంటారు. యువతీ యువకులు తమకి సరైన గుర్తింపు, ప్రాధాన్యత లభిస్తే చాలా బాధ్యతా యుతంగా ప్రవర్తిస్తారు.

ఇకపోతే మీ యవ్వనాన్ని ఓసారి జ్ఞాపకం తెచ్చుకుని మీ అబ్బాయికి ఈ సమయంలో వచ్చే శారీరకమైన మార్పుల్ని, మానసికమైన మార్పుల్ని గ్రహించండి.

ఆ మార్పులకి అను గుణంగా అతన్ని సిద్ధం చేయటమూ, ఎవరికైనా యిబ్బంది కలిగించే ప్రవర్తన నుంచి అతన్ని మళ్ళించటమూ చెయ్యాలి. ఈ విషయంలో అవసరమైతే మీరు నిపుణుల సహాయం తీసుకోవచ్చు.

మానసిక ఎదుగుదల లోపించిన వారికి సెక్సు విషయంలో అదుపు ఉండదనీ వారికి కామోద్రేకం ఎక్కువనీ అపోహలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి. అవి నిరాధారమైన నమ్మకాలు. ప్రాథమికమైన సాంఘిక నియమాలు నేర్పితే వారెవ్వరూ అలా ప్రవర్తించరు. కనుక మీ అబ్బాయి విషయంలో కూడా మీరు ఆందోళన పడక్కర్లేదు.

మెరుగయింది!

నాకు వీర్యంలో కణాలు చాలా తక్కువగా ఉంటే మీ సలహాపై డాప్లర్ స్టడీ చేయించుకుని, వెరికోసిల్‌కి ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. మొదట వీర్యంలో 1-2 కణాలు ఉండేవి. ఆపరేషనైన 3 నెలలకి 7 మిలియన్లకు పెరిగినవి. నాకు సంతోషంగా ఉంది. కణాలు పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందాలంటే యింకా ఎంతకాలం పడుతుంది?

- సాదీ

గతంలోని సెమెన్ రిపోర్టులన్నిటికన్నా ఈసారి రిపోర్టులలో చెప్పుకోదగ్గ అభివృద్ధి కనిపించింది. వెరికోసీల్‌కి ఆపరేషనైన తర్వాత కణాల అభివృద్ధికి సుమారు 3 నెలల నుంచి 6 నెలల కాలం పడు తుంది. కాబట్టి మీరు మరికొంత కాలం వేచి చూడవచ్చు.

కపికచ్చు, వైటోఫెర్, ట్రాన్స్‌క్యూ, FTM వంటి మందులు వాడుకుంటే కణాలు చక్కగా పెరుగుతాయి. అండర్‌వేర్లు వదులుగా ఉండేవి, కాటన్‌వి వేసుకుంటే మంచిది.

ఆకుకూరలు, పళ్ళు రెగ్యులర్‌గా తీసుకోండి. డ్రింక్స్, స్మోకింగ్ అలవాటుంటే మానెయ్యండి. ఆల్ ది బెస్ట్!

పెళ్ళే పరిష్కారం

నా వయస్సు 23 సం॥లు. నాకు ఇంకా పెండ్లి కాలేదు. నేను ఒక అమ్మాయిని ప్రేమించాను. ఆ అమ్మాయి కూడా నన్ను ప్రేమించింది. పెళ్ళి చేసుకోవాలి అనుకొన్నాము.

కాని కొన్ని అనివార్య కారణాల వల్ల ఆ అమ్మాయికి వాళ్ళ తల్లి, తండ్రి వేరే సంబంధం చూసి పెండ్లి చేసినారు. ఇప్పటికి 3 సం॥లు అవుచున్నది. ఒక బాబు కూడా జన్మించినాడు. మేము శారీరకంగా కూడా 2, 3 సార్లు కలిసాము.

ఇప్పుడు ఆ అమ్మాయి నాతోని సరిగా మాట్లాడటం లేదు. నేను ఆ అమ్మాయిని మరువలేకపోతున్నాను. నేను ఏమి చేయాలి? నాకు ఇప్పుడు పెండ్లి చేసుకోవాలని లేదు. నేను ఇంకో నెలరోజుల తర్వాత గల్ఫ్ వెళ్ళబోతు న్నాను. అక్కడికి పోయిన తర్వాత కూడ ఆమెను మరువకపోతే ఎలా? నాకు ఏ అమ్మాయి అయినా అందంగా కనబడితే ఆమెను ప్రేమించాలి అనిపిస్తుంది.

23 సం॥ల వయస్సంటే ఏమిటను కున్నారు? కామానుభవం కోసం మీ శరీరం యిప్పటికి 7-8 సం॥లుగా తహతహలాడిపోతోంది. అది తీరే మార్గం లేదు కనుక కంటికి ఆకర్షణీ యంగా కనిపించిన అమ్మాయి నల్లా ప్రేమించబుద్ధి వేస్తోంది.

దీన్ని మోహం అంటాం. అందర్లోకీ కాస్త గాఢమైన ముద్రవేసిన అమ్మాయి కాబట్టీ, మీకామెతో శారీరక సంబంధం కూడా కలిసింది కాబట్టి ఆ మొదటి అమ్మాయిని మీరు మరువలేకపో తున్నారు.

ఇప్పుడు కంటికి, ఇంటికి నచ్చిన అమ్మాయిని పెళ్ళిచేసుకుని ఆమెను ప్రేమించడం మొదలు పెట్టండి - మిగతా అందరూ మీ మనసులోంచి మాయమైపోతారు.

డా. ధనుంజయ గారి ఆధ్వర్యంలో జగిత్యాల

అభిసారిక బ్రాంచి ద్వారా

'రిషి ఫార్మా' మందులు వాడి సంతానవంతులైన ఈ

హేపీ తల్లిదండ్రులందరికీ

మా హార్దిక శుభాకాంక్షలు!



(గత సంచిక తరువాయి పేర్లు)

	పేర్లు	ఊరు, మం॥	జిల్లా	కొ./కూ.	సెల్
27	ఓదెల కృష్ణ, హరిణి	కొరుట్ల	జగిత్యాల	కొడుకు	9573042314
28	కుశనపెల్లి శ్రీనివాస్, వసంత	కొత్తపేట, వెల్గటూర్	జగిత్యాల	కూతురు	9676525322
29	తాపారపు నర్సయ్య, లావణ్య	కొరుట్ల	జగిత్యాల	కొడుకు	9908941146
30	స్యాతల్ల భీమయ్య, రేవతి	రాఘవపట్నం, గొల్లపెల్లి	జగిత్యాల	కూతురు	8790601204
31	బోరె ధర్మరాజు,జల	పోరండ్ల జగిత్యాల	జగిత్యాల	కొడుకు	9989393537
32	గుమ్ముల మల్లేశం, లావణ్య	గుట్రాజ్‌పెల్లి	జగిత్యాల	కొడుకు	7032543669
33	లింగంపెల్లి పోచయ్య, కమల	పూడూరు, కొడిమ్యాల	జగిత్యాల	కూతురు	9949629557
34	రేండ్ల రాజు, మమత	వెల్గొండ, ధర్మపురి	జగిత్యాల	కొడుకు	9963296950
35	నర్స శేఖర్, యశోద	మోతె	జగిత్యాల	కూతురు	
36	బొమ్మెడ లింగేశ్వర్, మౌనిక	బొమ్మెన, కథలాపూర్	జగిత్యాల	కూతురు	9912187192
37	దువ్వాక మహేశ్, జయంతి	కోరుట్ల	జగిత్యాల	కొడుకు	9866632547
38	చుంచుల కైలాస్, జయలక్ష్మి	మద్దుట్ల, మల్యాల	జగిత్యాల	కూతురు	8179281082

YOUR SEX QUESTIONS ANSWERED

These apges are meant for addressing the sexual concerns and questions of our English-speaking readers. Readers may direct their questions to editor.abhisarika@gmail.com or submit them through www.abhisarika.com

Q: Penis bent dowwards in erected state. Is this solvable. Any medication needed?? Or will it prolong

A: Hi, penis is commonly arched downwards, or to the left or right. Not a problem. Medicines dont cure it. Surgery is the only solution, but is recommended only if the curvature is excessive and debilitating.

Q: I am having pain in my testes from last 2 years and after i ejaculate i also feel burning sensation in my penis. pls help

A: This usually happens when you have infection along the urogenital tract, i.e., urinary tubes, bladder, kidneys, prostate, testes etc. Infection in any of these parts can cause your problem. Consult a general physician (MD) or an STD specialist or a urologist for investigations and treatment.

Q: I have gone through hernia operation 15 days before. Now when i masturbate i have a pain for 20-30 mins. Is this due to surgery?

A: Yes. You have to give it time to heal. Avoid masturbation for 3-4 weeks. If the problem persists even after that, talk to your surgeon.

Q: Whom I should consult for the problem i got infection on my penis foreskin became red soring and itching

A: A common cause for this is yeast infection called candidiasis. It could also be due to not maintaining hygiene.

Pull back the foreskin daily in the morning and night and wash thoroughly with plain water. Apply a thin layer of Candid ointment twice daily, after cleansing. The problem should go away in 3-4 days. If not, or if it occurs again and again, see a skin specialist

Q: From the past few days I am suffering from late ejaculation during sexual intercourse with my partner. I take atleast 5-6 mins to ejaculate whereas I want to ejaculate within 2 mins. Very late means loss of interest and my partner also complains about. Plz help

A: Technically speaking this is not a delayed ejaculation, but since you both are uncomfortable with it, you would need help. This happens when intercourse takes place routinely, when the desire or arousal are not strong enough, when your focus shifts during intercourse, and many other factors. A deeper understanding of your exact situation can help us guide you properly. Since you are from a far off state, you may contat me over phone/video call.

Q: Hello sir can i take multivitamin tablets for loss of energy after masturbation?

A: You may take multivitamins, but, remember masturbation does not deplete your energy. Your feeling of exhaustion or loss of energy may be due to the neuromuscular mechanisms involved in orgasming. You will feel the same exhaustion in intercourse too, but

అభిసారిక

కౌన్సిలింగ్ సెంటర్లు

సంతానం లేనివారు, సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఉన్నవారు...

ఈ దిగువ మా బ్రాంచిలలో సంప్రదించి తగు సలహాలు, సూచనలు, కౌన్సిలింగ్ పొందవచ్చు.

హైదరాబాదు

శ్రీ టి. కృష్ణమాచారి
అభిసారిక కౌన్సిలింగ్ సెంటర్,
ప్లాట్ 79, గ్లాస్ ఫేక్టరీ రోడ్,
అవంతీసగర్ తోట, ఎర్రగడ్డ,
హైదరాబాద్. సెల్ : 98482 37811

జగిత్యాల

డా॥ జి. ధనుంజయ, అభిసారిక క్లినిక్,
రామ్‌బజార్, ఫోను: 9440152567

మెట్‌పల్లి

డా॥ జి. రాజరత్నాకర్, లావణ్యా క్లీనిక్,
ఎస్.బి.ఐ. వ్యవసాయశాఖ వద్ద, కరీంనగర్ జిల్లా, సెల్: 94401 39670

విశాఖపట్నం

డా॥ పిళ్ళా దుర్గారావు, అభిసారిక క్లినిక్,
Holy Cross చర్చి ఎదురుగా, NH-5 రోడ్,
పాత గాజువాక, విశాఖపట్నం-530 026.
సెల్ : 93928 44435

ముంబై

ఆయుర్వేద రత్న **డా. అల్లె నారాయణ**
రూం. నెం. 27, 1 ఫ్లోర్, బిడిడి చాల్ నం.60, డా. జి.ఎం. భోస్లే రోడ్, అభ్యుదయ బ్యాంక్ వద్ద, వర్లీ, ముంబై 18 9967784025, 022-24903945

మార్కాపురం

డా. అవ్వారి ప్రసాద్ 9704343849

నిజామాబాద్

డా. విజయభాస్కర్ 9290445540

people tend to think it is normal. If the same happens in masturbation they are worried that masturbation is depleting energy. Taking a nap after masturbation/ intercourse will make you energetic.

Q: I fail to get an erection exactly while penetrating. I feel I have kind of lost interest in sex. I am a 30yrs old guy married for more than 5 yrs now. I don't have a healthy sex life and now we are planning to have a family.

A: This may be due to performance anxiety. Several situations can cause it. For example, the anxiety caused by having to do intercourse on so and so days for conception.

You would need a few tests, counseling, reassurance and some techniques. Would you be able to consult in person or by phone? Or consult a sex counselor near you.

Q: I'm having a problem which is due to excessive formation of DHT complex arised due to Masterbation since last 7 years. Pls tell me a tablet to block it

A: Hi, if you have elevated DHT levels in your blood, that may have some other reasons, but not masturbation. Masturbation does not cause any hormone problems. Pl share your blood reports, so that I will get a picture of what is happening with you. Or, consult a general physician (MD) near you.

Q: Now i am 27 years old. i am suffering from nightfall since 12 years. i was doing hand jobs in teenage days. Now i am very thin, nervous, seeing nerve in my forehead and my hands and legs. i am going to get married in coming January. i am afraid of getting marriage with this weakness. i know i am getting night fall because of my sexual thoughts and watching sexy videos. my query is that is there any problem of marrying with this health condition. is there any chance of reproduction, will it affect the sexual life?

A: Hi, nightfalls are a healthy phenomenon. They disappear once you enter into regular sexual intercourse. Avoid watching porn content, because the more you watch, the more you are aroused, and the more night falls you get. But, more than that, regular porn watching is not good for a healthy sexual life.

If you are too lean, that is, if have very little fat under your skin, obviously veins show prominently in many places of the body. Eat nutritious food. Get a medical check up to find out

జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతోంది? నివారణ ఎలా?

జుట్టు ఊడిపోవడం ఎవరికైనా చాలా ఆందోళన, బాధ కలిగిస్తుంది. మంచి తలనూనె రాసుకోవడంతో పాటు మరికొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

1. ఆందోళన పెరిగితే జుట్టు రాలడం పెరుగుతుంది. కనుక జుత్తు రాలడం తగ్గాలంటే ఆందోళన తగ్గించుకోవాలి.

2. కొన్ని సమయాల్లో జుత్తు ఎక్కువ రాలిపోవడం సహజం. ఉదా: బహిష్టు ముగిసిపోయే వయసు, గర్భం ధరించేక. ఆందోళన పడకండి.

3. ఈ దిగువ లోపాలను సవరించుకోవాలి:

✡ మీ ఆహారంలో తగినంత ప్రోటీన్ ఉండటం అవసరం.

✡ రక్తలేమి వల్ల జుత్తు రాలిపోతుంది.

✡ జింకు, బయోటిన్ లోపం ఉన్నా జుత్తు రాలిపోతుంది.

(మరికొన్ని సూచనలు వచ్చే సంచికలో..)

any problems causing your underweight. Once they are attended you may gain weight.

You can confidently get married even now, and your sex life will not be affected by masturbation.

Q: I feel pain in my penis after every night fall. It is only with night fall, as I do not feel any thing after I masturbate. The pain is such that I have to wake up from sleep. This is happening for an year now ... Am 28, not married...

A: Probably there is an infection in the urinary tract (actually, in that case it should be burning even after masturbation). Can you tell me if you are finding yourself in any awkward posture upon waking up after a night fall - A position that is pressing the penis hard? Or the erect penis is kind of "folded" inside the underwear?

Get your semen tested for any infection and send me the result through a private consultation. Or pl consult a physician near you.

Q: I had done sex before three days. i want to know in how many days hiv virus detected because i want to check hiv test. please give me right information.

A: A Fourh Generation HIV test can detect HIV within 3-4 weeks of infection. Many other rapid tests detect HIV only after about 3 months of infection. So, go for a fourth gen test after at least 3 weeks of exposure.

Get the test through a voluntary counseling and test center. Your concerns before and after testing will be well taken care of there. ✤

Editor, Printer & Publisher: Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot. Printed for him at Abhisarika Press, Samalkot

Postal Regn. No.AP/KD-21/2015-2017
• RNI Regn.# 5908/61 Date of Publication: 19th of every month Date of Posting: 20th/21st of every month